

"اليوجا والتأمل، رياضة أم عبادة"
(دراسة فقهية شرعية لبيان حكم ممارسة اليوجا)

د. سالم حمزة أمين مدني(*)

ملخص البحث

بدأت اليوجا في الانتشار في العالم الإسلامي بصفتها رياضة بدنية، ورياضة تأملية نفسية، ونوع علاج من أنواع الطب البديل. لذا يهدف هذا البحث إلى بيان أن الأوضاع التي يقوم بها ممارس اليوجا ليست تمارين بدنية أو نفسية، إنما هي أوضاع للتقرب لآلهة مختلفة من آلهة أديان الهند الكبرى، من أجل الاتحاد بالرب والحلول فيه.

قسمت البحث إلى فصول أربعة، الفصل الأول عن مفهوم وفلسفة اليوجا، والثاني عن الوضعيات الأسانات، والثالث عن التأمل، مع التركيز على بيان علاقة ذلك بالمعتقدات والأساطير الهندية. والرابع بيان حكم ممارسة اليوجا اجمالا، وحكم ممارسة وضعيات اليوجا والتأمل على وجه الخصوص.

من نتائج البحث، يحرم مطلقا ممارسة اليوجا وما تشتمل عليه من وضعيات (أو كما يطلق عليها تمارين رياضية) وتأمل لارتباطها بالمعتقدات والأساطير الهندية. والله أعلم.

(*) أستاذ الفقه المشارك - جامعة الملك عبد العزيز - جدة

شكر وعرفان

أتقدم بالشكر والعرفان لعمادة البحث العلمي بجامعة الملك عبد العزيز بجدة لدعمهم هذا البحث ماليا، ومعنويا بالمشروع رقم ١٥ – ٠٢١ /٤٣٠

كما أشكر سعادة الدكتور أحمد بن عبد الله آل سرور (تخصص العقائد والمذاهب) الذي قام بمراجعة البحث إجمالا، ولاسيما فيما يتعلق بالجوانب العقدية في الأجزاء الأولى من البحث. كذلك أشكر سعادة الدكتور حسن بن أحمد الغزالي (تخصص الفقه) بمراجعة البحث إجمالا، ولاسيما الجوانب الفقهية منه.

فجزى الله الجميع خير الجزاء.

المقـــدمـــة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام علي نبينا محمد، وبعد، فقد أخذت اليوجا تنتشر في العالم الإسلامي، وبدأت تدخل بلاد الحرمين الشريفين، تقليدا واتباعا للغرب باعتبارها رياضة بدنية ونفسية، دون تفكر في حقيقتها. فأصبحت كتب اليوجا منتشرة في المكتبات وفي بعض المراكز التجارية، وتقام لها دورات في المراكز الصحية والنوادي الرياضية وخصوصا المراكز النسائية بدعوى الرشاقة. مع أن اليوجا عبادة من عبادات الأديان الهندية، لاسيما الهندوسية والبوذية، ويقر بذلك أهلها وكثير ممن تبعهم من الغرب. وفيها من المخالفات الشرعية في مواضع متعددة كثيرة، بل منها ما يصل إلى درجة الشرك والكفر.

هدف البحث: اختلف مسلمو العصر في نظرهم إلى اليوجا. فمنهم من يرى تحريمها مطلقا لما تشتمل عليه من طقوس وشعائر مخالفة للإسلام. وقسم يرى جواز ممارستها بدون نية ممارسة شعائرهم، أو تخليصها مما يخالف الإسلام. وقسم ثالث يرى جوازها مطلقا.

أما الاتجاه الثاني والثالث فالذي يظهر لي أن القائل به لم يطلع على حقيقة اليوجا وفلسفتها والغاية الرئيسة منها، وما تتضمنه من وضعيات وتأمل. وأما الاتجاه الأول فلم يوضح في فتواه ماهي الطقوس والشعائر المخالفة للشريعة الإسلامية، مما جعل كثيرا من المسلمين الممارسين لليوجا لم يقتنعوا بتحريمها.

فالهدف من هذا البحث أمران، الأول: توضيح وبيان حقيقة اليوجا، والغاية التي ابتدعت من أجلها. ومدى ارتباط اليوجا إجمالا بمعتقدات الأديان الهندية الكبرى كالهندوسية والبوذية والجينينة، ومدى ارتباط التأمل والوضعيات (أو كما يسميها بعض المسلمين بالتمارين الرياضية) بتلك المعتقدات والأساطير على وجه الخصوص.

أما الهدف الثاني – وهو الهدف الرئيس من البحث – بيان حكم ممارسة اليوجا كرياضة بدنية أو نفسية أو صحية.

الدراسات السابقة: جميع الكتب التي اطلعت عليها لم تذكر حكم اليوجا ماعدا كتاب واحد (حقيقة وأسرار العلاج باليوجا، ليوسف الحاج). ونقل فيه المؤلف حكم اليوجا عن كتاب " اليوجا في ميزان النقد العلمي " للدكتور فارس علوان. وللأسف لم أتمكن من الحصول على هذا الكتاب. أما بالنسبة للفتاوى، فقد صدرت عدة فتاوى تبين حكم ممارسة اليوجا. من أهمها: فتوى الشيخ يوسف القرضاوي الذي حرم بشدة فعلها لمن يعتقد بها،

وكره فعلها لمن يفعلها كتمارين رياضية. أما مجلس الافتاء الماليزي والاندونيسي، والشيخ محمد المنجد فقد أفتوا بتحريمها مطلقا. كما توجد فتاوى منثورة في مواقع الإنترنت، إلا أن كثيرا منها لمفتيين غير معروفين.

كما أن جل الكتب عن اليوجا في الأسواق والمكتبات تتحدث عنها على أنها الحل لمشاكل العصر الصحية والنفسية والعقلية، ووسيلة فعالة للرشاقة واللياقة. ويتم التركيز فيها كليا على وضعياتها الأسانات والتأمل، مع الإشارة سريعا إلى بقية عناصر اليوجا الثمانية.

والجديد في هذا البحث، هو بيان الوجه الآخر لليوجا، الوجه الحقيقي الذي تغفله تلك الكتب. وأيضا توضيح وبيان للقارىء مدى ارتباط اليوجا اجمالا، ووضعياتها وتأملاتها خصوصا بالمعتقدات والأساطير الهندية.

صعوبات البحث: تحاول جميع الكتب اخفاء الجانب الديني لليوجا، واخفاء المعنى الحقيقي الذي ترمز له الوضعيات الأسانات (وهي ما يسميها جمهور اليوجيين الغربيين والمسلمين بالتمارين الرياضية). و تؤكد كثير من الكتب التي اطلعت عليها أن لليوجا أسرار لا يطلع عليها اليوجي إلا من معلمه (الجورو). لذا وجدت صعوبة بالغة في جمع المعلومات التي توضح علاقة اليوجا وما تشتمل عليه من وضعيات وتأمل بمعتقدات الأديان الهندية وأساطيرها.

وأمر آخر، طول البحث. فقد حاولت قدر الإمكان عدم إطالة البحث ليتناسب مع أعراف الأبحاث المحكمة، لكن لما كان الهدف من البحث بيان الحكم الشرعي لها، فلابد من بيان حقيقتها وما تشتمل عليه بوضوح حتى يمكن إعطاؤها الحكم الصحيح. فاليوجا ليست كما يروج لها أنها تمارين رياضية! إنما هي علم كما يقول أهلها التقليديون.

منهج البحث: اتبعت في جمع المعلومات طريقتين: الأولى جمع المعلومات من الكتب المتعلقة باليوجا. والطريقة الثانية: إجراء مقابلات شخصية وحوارات مع معلمي اليوجا من أهلها من الهندوس. ثم قمت بدراسة تلك المعلومات و تحليلها، ومن ثم ترتيبها وتبويبها.

تقسيم البحث: اشتمل البحث على ثلاثة فصول بأربعة مباحث، وفصل رابع بثلاثة مباحث، ثم أتبعت البحث بخاتمة وتوصيتين. كما يأتي:

الفصل الأول: مفهوم اليوجا. و يشتمل على أربعة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم وفلسفة اليوجا التقليدية.

المبحث الثاني: أنواع اليوجا.

المبحث الثالث: المفهوم الحديث لليوجا.

المبحث الرابع: المعتقدات والأساطير الهندية التي تتعلق بها اليوجا.

الفصل الثاني: وضعيات اليوجا (الأسانات Asana). ويشتمل على أربعة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم الأسانات التقليدي، وعلاقتها باليوجا.

المبحث الثاني: ارتباط الأسانات بالمعتقدات والأساطير الهندوسية.

المبحث الثالث: المفهوم الحديث للأسانات.

المبحث الرابع: الفرق بين الأسانات والرياضة البدنية.

الفصل الثالث: التأمل. ويشتمل على أربعة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم التأمل التقليدي.

المبحث الثاني: هدف التأمل، وعلاقته باليوجا.

المبحث الثالث: شروط التأمل.

المبحث الرابع: المفهوم الحديث للتأمل.

الفصل الرابع: حكم اليوجا من وجهة نظر شرعية. ويشتمل على ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: الرد على دعوى عدم تعارض اليوجا مع الدين الإسلامي.

المبحث الثاني: أقوال مؤرخي الأديان المسلمين عن اليوجا.

المبحث الثالث: بيان حكم اليوجا الشرعي.

أهم نتائج البحث والتوصيات.

الفصل الأول: مفهوم اليوجا.
و يشتمل على أربعة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم وفلسفة اليوجا التقليدية.

روي في بعض التقاليد الهندية أن اليوجا منحة إلهية، أوجدها الإله شيفا ومنحها للحكماء القدامى، ويقال أنه علمها لصائد سمك، ليوصلوها إلى الناس. وتلميذه بارافاتي أول من علمه إياها. و رواية أخرى تقول أن اليوجا

كانت نتيجة لتأثر الناس بقوانين ومظاهر الطبيعة المتقنة، فأرادوا أن يبلغوا الكمال بمحاكاة تلك القوانين والمظاهر.[1]

ففي ظل الكتابات المتعلقة بيوجا التانترا والهاثا، تم تطوير فسيولوجيا كاملة لأحد الأجسام الحية الدقيقة، حتى إنه يقال إنها تركبت من أشكال من الطاقة أكثر دقة من تلك الأشكال القابلة للملاحظة عن طريق الفحص العلمي الحديث. وطبقا لهذه التعاليم الغامضة فإن الجسم الإنساني يشتمل على خمس طبقات أو أغلفة. وأثقل هذه الطبقات لا تدرك إلا على المستوى البدني. وداخل هذا الجسم الدقيق يكمن كون يعكس الكون الخارجي. كما أن هذا الكون الخارجي يدور حول المحور الرئيس ويشمل الشمس والقمر والنجوم بالإضافة إلى العناصر الموجودة في الأرض نحو الهواء والنار والماء والسماء. وينتشر هذا الكون الداخلي عن طريق الطاقة الحيوية لقوة البرانا Prana ، كما يعد في حد ذاته مركبا من الطاقات الفرعية. كما يتم نقل قوة الحياة عبر عدد من الممرات المعروفة بقنوات الطاقة (الناديات). ويقال بأن هناك المئات من هذه القنوات، وأهم اثنتين هما قناة الطاقة الشمسية والتي تنقل الطاقة الشمسية، و قناة الطاقة القمرية والتي تنقل الطاقة القمرية... وعلى سبيل المثال، فالهدف من يوجا الهاثا هو نقل هذه الطاقات الحيوية إلى القناة المركزية Susumna التي تقع عند محور العمود الفقري. هذه القناة المركزية تكون مجدولة عن طريق لولب مزدوج من قناتي الطاقة الشمسية والقمرية، وتكون الطاقة ساكنة في قاعدتها. وتوصف هذه الطاقة الساكنة بأنها تكون في شكل حية ملفوفة (الكونداليني) تسد المدخل السفلي إلى القناة

---

[1] - انظر Yoga, Step-By-Step Guide. P.8

المركزية بفمها عندما تنام. ومن ثم فإن الهدف من التمارين الموصوفة في الكتابات المتعلقة بيوجا الهاثا والتانترا يكمن في إثارة هذه الطاقة الساكنة ودفعها لأعلى القناة المركزية كي يتم تنشيط المراكز المعروفة باسم الشاكرا Chakra التي تقع على طول ممرها، حتى يتم في النهاية اتحاد القوة الابداعية المفعلة بالقوة الساكنة " شيفا " في العجلة النهائية أعلى الرأس. وهذه العملية تتسبب في تحول الوعي. [١] فالإتحاد أو الصفاء أو التنوير، هو حالة وجود مختلف تماما وبعيد عن مجال الوعي الشعوري العادي. فاليوجا تسحب معا جميع خيوط الطبيعة البشرية، الجسم والعقل والروح. لذا فإن هذه الأشياء تتحول ويتم تجاوزها حتى يمكن الشعور بالحقيقة. [٢]

فاليوجا إذا تهتم بكل الكيان الإنساني، و بها يتعرف اليوجي على قوانين الكون وقوانين التحول. وكيف سيموت وكيف سيولد ثانية. [٣] وطريق خلاص النفس يكون من خلال ممارسة رياضة قاسية تؤدي إلى تلاشي البدن وإماتة الشهوة، فتساعد على الاتحاد بالنفس أو بالروح الكلية. [٤]

فالهدف الفلسفي من اليوجا: التحرر من الكارما، والتحرر من تكرر الولادة (التناسخ)، والتحرر من الأوهام، والاتصال بالعالم العلوي الإلهي، والتنوير واكتساب الحكمة والمعرفة، والاتحاد ببراهما. [٥]

---

[١]- انظر علم نفسك اليوجا ص٨-٩

[٢]- علم نفسك اليوجا ص١٢١

[٣]- انظر ألف باء التنوير ص١٧٥

[٤]- انظر موسوعة الأديان الميسرة ص١٤٨ ، ٤٨٦ ، موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٤٧٦

[٥]- وسيأتي أيضا ذكر بعض من فلسفة اليوجا في المبحث الرابع: العلاقة بين المعتقدات والأساطير الهندية التي ترتبط بها اليوجا.

عناصر اليوجا الثمانية:

من فلسفة اليوجا، أنها ليست كما يظن كثير من الناس أنها وضعيات جسدية وتأملات فقط، إنما هي نظام حياة تعبدي صوفي يستدعي الالتزام بثمانية عناصر على حد سواء؛ حتى تتحقق الغاية الرئيسة الأصيلة لليوجا.

أما العناصر الثمانية فهي:[1]

العنصر الأول: ياما (YAMA) الوصايا الخمس: عدم العنف، الحقيقة، عدم السرقة، العفة وعدم الطمع فيما لدى الغير.

العنصر الثاني: نياما (NIYAMA) الأنظمة الشخصية الخمسة: الطهارة، الرضا، الصرامة، الدراسة، الإخلاص.

فأما الصرامة Tapas فتعني التشدد والتخلص من المتع والأمور غير الضرورية في الحياة كاللهو والطعام الزائد والجنس وغيره. كما أنها تعني أيضا التخلص من الأفكار والمشاعر المتناقضة كالحب والكراهية، المتعة والألم، الفرح والحزن، الربح والخسارة، الفوز والفشل .

والدراسة Svadhyaya تعني أن يدرك الإنسان ذاته ومكانته، وأن يعرف قدراته وتصرفاته. والخضوع للرب والاستسلام لمشيئته. وتكرار اسمه مع التفكر في معناه كشكل من أشكال التأمل. (فاليوجي مطالب بالتفكير الإيجابي ويقصد به أن يعمل اليوجي على فهم تعاليم الفيدانتا Vedanta والعمل بها والحياة وفقا لها) .

---

[1]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٨٢ ، علم نفسك اليوجا ص١٤-١٥ ، تحتاج أن تعرف اليوجا ص١٨٤-١٨٥ ، Astanga yoga P15-17 , Yoga, mind & body P7,10,110, 154-155, Yoga Explained P15, The Yoga directory P11-12, 20-23, Light on life P10-17

والإخلاص معناه الخضوع للإله. فيكون الإيمان والعمل من أجل الإله هو الدافع لأعمال الإنسان. فالإيمان يعد جزءا أساسيا من اليوجا التقليدية.

العنصر الثالث: أسانا (ASANA) الوضعيات . وسيأتي بإذن الله الحديث عنها في فصل مستقل لأهميتها بموضوع البحث.

العنصر الرابع: برانياما (PRANYAMA) ضبط التنفس (أو التنفس اليوجي). كلمة برانا Prana في السنسكريتيه تعني النفس، و تشير إلى الريح وقوة الحياة الكونية والطاقة والحيوية والروح. أما كلمة ياما yama فتعني في السنسكريتية التمدد أو الانتظام أو القيد أو الضبط. فكلمة برانياما تعني تمدد النفس واحتباسه، بهدف تحسين الجسم والعقل وتزويده بالطاقة الحيوية المسيطرة على كل عمل وشعور وفكرة.

العنصر الخامس: براتيهارا (PRATYAHARA) سحب الحواس. ويقصد به الإنفصال عن الاضطرابات والمشتتات الخارجية. ولا يحدث الإنسحاب الصحيح المطلوب إلا إذا تعلم اليوجي أن يبعد نفسه عن الدنيا الخارجية وإلهاءات الجسد والحواس. وهذا العنصر يعد مطلبا هاما للعناصر الثلاثة التالية.

العنصر السادس: دهارما (DHARMA) التركيز الذهني بتوجيه العقل للتركيز على هدف معين.

العنصر السابع: دهيانا (DHYANA) التأمل. وسيأتي بإذن الله الحديث عنه في فصل مستقل لأهميته بموضوع البحث.

العنصر الثامن: سامادهي (SAMADHI) الوعي المطلق والتنوير لاتحاده بالوعي الكوني. (ويقصدون الاتحاد بالألوهية).

هذا، وإلى جانب العناصر الثمانية، يجب على اليوجي أن يلتزم نظاما غذائيا من حمية وصيام.

أما الحمية، ففي كتابات اليوجا في المعتقدات الهندوسية، للطعام أثر فعال في الحالة العقلية والنفسية، مما يؤثر على الروح سلبا أو إيجابا. لذلك قسموا أنواع الطعام إلى ثلاث مجموعات: المجموعة النقية وتسمى بالسنسكريتية ساتفيك Sattvic. وهي التي تزود الجسد والعقل بالطاقة النقية الصافية اللازمة. فتسمو الروح. والثانية مجموعة الطاقة أو المنشطة أو المحفزة وتسمى بالسنسكريتية راجا Raja. وتشتمل على الأطعمة التي تزود الجسم والعقل بالطاقة الزائدة المفرطة - كالبصل والثوم والبهارات والقهوة والسكريات وغيره - مما تسبب الهموم والشد العصبي وتوتر الجسد والنفس. أما الثالثة فهي المجموعة المثبطة وتسمى بالسنسكريتية تاماس أو تاماز Tamas. وتشتمل على أطعمة تستنفد الطاقة - كاللحوم والأسماك والبيض والمخدرات والكحوليات وغيره - مما تسبب خمول الجسم وثقله، وبلادة العقل، واكتئاب النفس. فيجب على اليوجي أن يتجنب تناول أطعمة المجموعة الثانية والثالثة لتأثيرها السلبي على الجسد والعقل، فلا يتمكن من الثبات على وضعيات اليوجا عند التأمل.[1]

وسبب آخر رئيس، أن روح الإنسان بسبب معاصيه وشروره في حياته، فتعاقبه الكارما بنسخ روحه في جسد حيوان أو طير. وبالتالي يعتبر قتل الحيوان لأكله كقتل الإنسان، لاحتمال كونه روح إنسان، فقد يكون جده أو أحد أقربائه أو أصدقائه! والقتل شكل ظاهر للعنف والقسوة. فهو مخالفة

---

[1] - نظر Yoga, mind & body P128-129

صريحة لشرط من شروط العنصر الأول لليوجا، وهو الابتعاد عن جميع أشكال القسوة والعنف والتعدي على الآخرين.

أما الصوم. فيجب على اليوجي أن يصوم أسبوعيا يوما أو أكثر، وأن يصوم يومين من كل شهر عند اكتمال القمر. ومن خلال الصوم يرتاح الجسم من عمليات الهضم، مما يمنح العقل القوة والطاقة على التركيز. وهناك فائدة أخرى للصيام مهمة عند التأمل، أن الصوم يعمل على سهولة التركيز على مراكز الطاقة الشاكرا، ولاسيما أنجا شاكرا وأناهاتا شاكرا. [١] بل في اليوجا القديمة يكون الصيام بالأيام والليالي المتصلة! وقد يكون بالتجويع القاسي لدرجة المجاعة!

المبحث الثاني: أنواع اليوجا.

تتنوع اليوجا بتنوع اتجاهات ممارسها. إذ يمارس اليوجي النوع الذي يتناسب مع توجهه وفكره حتى يحقق هدفه الأسمى. ومن أهم أنواع اليوجا: [٢]

- جنانا يوجا Jnyana Yoga أو أشتانجا يوجا Ashtanga: وتهدف إلى الوصول إلى المعرفة أو الحكمة بتحقيق الخطوات الثمان المطلوبة. وترتبط ارتباطا وثيقا بفلسفة الفيدانتا الهندوسية.
- بهاكتي يوجا Bhakti Yoga: وهي مسار الإيمان والمحبة، وعبادة المعبود والإخلاص له. وهو مفتوح لكل إنسان من مختلف الطبقات. بخلاف ما كان معمولا به في الطبقة الهندوسية التي جعلت العبادة

---

[١] - انظر Yoga, mind & body P150

[٢] - انظر تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص٢٢،١٨٣-١٨٤ ، Yoga for health P11-14 Astanga yoga P10 , Yoga, mind & body P6-7, The Yoga directory P12, 16-18

لطبقات مخصوصة دون غيرها. ويشتمل هذا النوع على صلاة وترانيم سرية. وتهدف هذه اليوجا إلى جعل المشاعر السلبية كالغضب والحقد والكراهية إلى طاقة مشاعر إيجابية، إخلاصا ورجاء لمحبة ورضى الإله الذي يرى في كل شيء.

- كارما يوجا Karma Yoga: وهي مسار الفعل. وتتضح قوة الفعل للكارما يوجا في أن أنشطة الإنسان يتم أداؤها لهدف أسمى، دون اكتراث للمنفعة الشخصية. كما أنها تهدف إلى عدم اليأس، والرضا بما يحدث للإنسان من خير أو شر، وعدم التأثر بهما. وبالتالي يتحرر من قانون الكارما (الثواب والعقاب). وتهدف الكارما يوجا أيضا إلى التناغم والإنسجام بين (الإنسان) و (الجوهر الإلهي الأصيل) الحال في جميع الكائنات.
- راجا يوجا Raja Yoga: وهي اليوجا المتعلقة بالعقل والحواس، وهي اليوجا التقليدية. وتهدف إلى التحكم بالعقل والجسد من أجل تحرير الروح لترتقي إلى عالم اللاهوت، فتقيم فيه. أو تتحد بالإله، فتحل فيه.
- تندرج الهاثا يوجا Hataha Yoga تحت الراجا يوجا. و(ها) تعني الشمس، و(ثا) تعني القمر. أي اليوجا الشمسية القمرية. وتهدف إلى توحيد الطاقة الشمسية والقمرية التي يحصل عليها الجسد.
- كونداليني يوجا Kundalini Yoga (طاقة الجسد والروح): والكونداليني هو ثعبان ملتف حول العمود الفقري، و تنتقل من أسفله إلى أعلاه، حتى تصل إلى قمة الرأس.

وطاقة الكونداليني هي الطاقة المركزة المنبثقة من جسد الإنسان وروحه. فعندما تتناغم هذه الطاقة في الجسد والروح تناغما كليا فتؤدي إلى السعادة والنعمة. وإلا صراعها وتنافرها يؤدي إلى البؤس والحيرة. [1]

المبحث الثالث: المفهوم الحديث لليوجا.

المفهوم الحديث لليوجا في الشرق الأقصى: هناك اتجاهان لمفهوم اليوجا في الشرق الأقصى، اتجاه مازال تقليديا ينظر إلى اليوجا على أنها وسيلة لتحرير الروح من التناسخ ومن ثم الاتحاد بالإله الأكبر. والاتجاه الثاني متأثر بالنظرة الغربية لليوجا. وقد أخبرني أحد معلمي اليوجا الهندوس الذين التقيت بهم، (أن اليوجا تم نشرها في الغرب من جانب صحي وبدني ونفسي، ثم تأثر بعد ذلك بعض الهندوس إما بالأفكار المصدره إلى الغرب، أو بالمستوردة من الغرب). لذلك تجد بعض كتب اليوجا الحديثة المؤلفة من قبل مؤلفين هندوس يتبنون هذا الاتجاه. [2]

أما مفهوم اليوجا في العالم الغربي: دخلت اليوجا إلى العالم الغربي في أواخر القرن التاسع عشر، فظهرت أول مرة في أمريكا عندما ألقى الراهب الهندوسي فيفكاناندا (وهو من أتباع الراهب الهندي الكبير راماكرشنا) خطبة عن اليوجا ووحدة الهدف عند مختلف الأديان في معرض العلم الكولمبي في شيكاغو عام ١٨٩٣م، ولكنها لم تعرف على نطاق واسع حتى أواخر الستينات وأوائل السبعينات من القرن العشرين عندما انتشر الاهتمام

---

[1] - انظر: ألف باء التنوير ص١٠٤

[2] - انظر على سبيل المثال: Speaking of stress management through yoga and mediation, Yoga for health, Light on life.

بالفلسفة الشرقية. فسافر العديد من معلمي اليوجا الهنود إلى الغرب لتعليم اليوجا، كما سافر بعد ذلك العديد من الغربيين إلى الهند لتعلمها، فأصبحت أكثر رواجا وانتشارا. [1]

وينظر الكثيرون في عالم الغرب إلى اليوجا من جانبها البدني فقط، أي إلى أوضاع اليوجا التي تعرف بالأسانات. ولكن في الواقع إنها مجرد عنصر واحد فقط من العناصر الثمانية لليوجا. [2]

ولما مازال كثير من فئات المجتمع الغربي ترفض الدين وأي شيء له علاقة بالدين، فقام أهل الهند ومن معهم من أهل الغرب المتبنيين لليوجا بنشرها بشكل مختلف ليس له علاقة بالدين. فجعلوا اليوجا تارة رياضة بدنية أو للرشاقة والنحافة، وتارة رياضة صحية (أي علاج بديل أو علاج طبيعي للأمراض الجسدية)، وتارة رياضة فكرية تأملية، وتارة رياضة نفسية (لسكون النفس أو علاج للأمراض النفسية). وهنا بدأ الانتشار الحقيقي لليوجا في العالم الغربي. [3]

---

[1] - انظر علم نفسك اليوجا ص١١، اليوغا الشافية ص٢٥ موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٤٧٦ ، The Yoga directory P24-26

[2] - انظر تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص١٨٤،١٨١ uahk hf,;d [kf;

The new guide to therapies, Pilate. Yoga. Mediation. Stress relief P71, The Yoga directory P12

[3] - انظر على سبيل المثال: اليوغا الشافية، موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار، وانظر أيضا:

Yoga for health, Yoga for life, Speaking of yoga for health, Guide to good health, How to choose the right alternative therapy, The new guide to therapies, Pilate. Yoga. Mediation. Stress relief, The Yoga directory.

فمن تعريفات الغرب لليوجا: اليوغا هي: تكنولوجيا نظامية لتحسين الجسم، وفهم العقل، وتحرير الروح.[1]

اليوغا عبارة عن سلسلة من التدريبات تسمح لمزاولها أن يكتسب باطراد الانضباط والقوة وتمالك النفس، كما أنها في نفس الوقت تنمي فيه الاسترخاء والادراك والاتزان.[2]

هي نظام بدني مصمم لتقوية الجسم وتطهيره توطئة لاكتساب السيطرة على العقل من خلال التأمل.[3] وهي مزيج من عناصر بدنية وعقلية وروحية.[4]

اليوغا بمثابة انضباط يسهم في صحة الجسم والرفاهية النفسية والنمو الروحي.[5]

ثم أطلقوا مفهوما عالميا لليوجا، وهو: البحث عن التحرر من عالم التخيلات والتشوهات الذي يتقيد فيه تفكيرنا بالخوف والتكيف، حتى نتمكن من إدراك الروح الموجودة بداخلنا.[6]

أما الإتحاد، فأصبح يقصد به عند الغرب الاتحاد والتناغم بين الجسد والعقل، وتارة الاتحاد والتناغم بين الجسد والعقل والروح، وتارة دمج

---

[1] - اليوغا الشافية ص٢٣

[2] - انظر اليوغا الشافية ص٢٤

[3] - تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص١٠

[4] - تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص٢١

[5] - اليوجا، تمارين بسيطة ص٥

[6] - علم نفسك اليوجا ص٢

وتناسق جميع أجزاء الكائن البشري على كل الأصعدة، وتارة الاتحاد بين الوعي الفردي البشري وبين الوعي الكوني أو الشامل..[1]

<u>مفهوم اليوجا في العالم العربي والإسلامي:</u> لم ينجح الهندوس في نشر اليوجا في العالم الإسلامي كنجاحهم في نشرها في العالم الغربي. فالعالم الإسلامي وإن كان مبتعدا نوعا ما عن الشريعة الإسلامية، إلا أنه مازال متمسكا بعقيدته، فلا يقبل التغيير فيها. كما أن الفراغ الروحي في العالم الإسلامي أقل بكثير عنه في العالم الغربي. لذلك أخذت اليوجا والتأمل تدخل العالم الإسلامي بالشكل الآخر، على أنها رياضة جسدية، نفسية، صحية، وللرشاقة.

واليوجا في باديء الأمر دخلت العالم الإسلامي عن طريق العالم الغربي. عن طريق معلمي اليوجا الغربيين، أو من العرب الذين تعلموا اليوجا على أيدي الغرب. ثم بدأ بعد ذلك التواصل بين العالم العربي والهندوسي. فأصبح يوجد في العالم العربي والإسلامي معلمو يوجا من العرب (مسلمون ونصارى) تعلموا اليوجا من الهندوس ومن الغرب، وأيضا يوجد معلمون من غير العرب (أوروبيون وهنود وشرقيون). بل

[1] - انظر على سبيل المثال موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٤٧٦ ، اليوغا تمارين بسيطة ص٦ ، تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص١٨٢، علم نفسك اليوجا ص٢، ٢٣، Yoga, Step-By-Step Guide P6, 101 Yoga, Mind & Body P6 ,
Yoga, Essential tips P8, OM Yoga today P129, The new guide to therapies, Pilate. Yoga. Mediation. Stress relief P73

توجد مراكز لتعليم اليوجا في العالم الإسلامي والعربي بأيدي معلمين من الديانهة الهندوسية.

فمفهوم اليوجا في العالم العربي رياضة روحانية تمد صاحبها بالطاقة. فالحركات الجسدية (وضعيات اليوجا) التي تؤدي فيها تعمل على استقبال الجسم كمية من الطاقة النقية المحيطة بالجسم عبر مراكز الطاقة. وكلما كانت مسارات وقنوات الطاقة سالكة ليس بها عوائق عند أداء وضعيات اليوجا، كلما استقبل الجسم طاقة أكبر. أما التأمل فيساعد على التركيز الواعي على جزء من أجزاء الجسد أو على فكرة معينة. كما أنه يقوم بعملية الانسجام التام بين العناصر الرئيسة للإنسان: الجسد، العقل، والنفس. ويفعل الحواس الخمس، والحاسة السادسة بمافيها من توقع وتخاطر وإدراك، ويحقق للمتأمل الراحة والهدوء والطمأنينة...[1]

يقول الدكتور طلال خياط: وكلمة يوغا مشتقة من الجذر الهندأوروبي " يوغ Yug " الذي يعني منضم أو مقرون. وهو لا يشير إلى الانضمام إلى الله كما يعتقد بعضهم، بقدر ما يشير إلى الانضمام إلى الذات. ذلك أن اليوغا قبل كل شيء وسيلة لتكامل الفرد في ذاته.[2] ثم يقول في موضع آخر: وهنا أحب أن أشير إلى أن برنامج اليوغا من البرامج القوية للتمتع بالطاقة والحيوية والصحة والنشاط. ولكن يجب الحذر والحرص عند الأخذ بهذا البرنامج لأنه يحتوي على الكثير من الأوضاع التي لا تناسبنا نحن المسلمين،

---

[1] - انظر الطاقة غذاء النفس ص٥٠-٥٢ ، ص١١٤

[2] - الطاقة غذاء النفس ص١٠٦-١٠٧ تعليق: نجد في كلامه تناقضا، فلا فرق بين الانضمام إلى الله وبين الانضمام إلى ذاته. فكأنما جعل الله سبحانه وتعالى شيئا، وذاته شيئا آخرا، وهذا باطل واضح.

كما أن الألفاظ الترنيمات التي يترنم بها اليوغيون لاتناسبنا؛ لأنها ألفاظ تعبدية عندهم، لا يجوز لنا التلفظ بها. ويمكننا دراسة الأوضاع التي لا شبهة فيها إن كان معلمها مسلم موثوق في إيمانه. [1]

ومما يلاحظ أن أهل اليوجا عندما رأوا عزوف الرجل العربي عن اليوجا، أخذوا يستهدفون المرأة العربية في ترويجهم لليوجا في العالم العربي على أنها سبيل للرشاقة والنحافة والمحافظة على هيئة جسم المرأة وأنوثتها. فانتشرت بين النساء العرب أكثر من انتشارها بين الرجال.

هذا، ومن المؤسف والمحزن أن تجد من المسلمين من يدافع عن اليوجا، بل والأدهي منهم من يؤسلمها، أي يجعلها من الإسلام، وأن الإسلام يدعو إليها، ويستدل على آرائه بآيات من القرآن والسنة، فيفسرها بما يتناسب مع دعواه.[2] مع أن الغرب – كما سبق – يعترف بعلاقتها بالمعتقدات والعبادات الهندية. فسبحان الله عما يفعلون. فهل نحن المسلمون بحاجة لعلوم الشرق والغرب حتى نزكي أنفسنا ونمنحها الطمأنية والسكينة !! فيكفينا جد الكفاية ما جاءنا في القرآن والسنة.

<u>المبحث الرابع: المعتقدات والأساطير الهندية التي تتعلق بها اليوجا.</u>

ترتبط اليوجا ببعض معتقدات الديانات والأساطير الهندية ارتباطا وثيقا لا تنفك عنه. وقد تعرضت بعض كتب اليوجا لهذه المعتقدات

---

[1] - ص١٠٨

[2] - انظر على سبيل المثال: الراجا يوجا وحقيقة الإنسان لعباس المسيري، الكارما في الإسلام لنايف الجهني، الطاقة غذاء للنفس طلال خياط. مع أن هذا الأخير يعترف في كتابه أن بعض وضعيات اليوجا وبعض الترانيم التي تقال لا يجوز للمسلم فعلها.

والأساطير في ثناياها دون العناية بتوضيحها أو بيان العلاقة بينها وبين اليوجا. لذا من الضروري إلقاء الضوء على هذه المعتقدات والأساطير، وبيان علاقتها باليوجا؛ حتى يمكن إدراك مفهوم اليوجا التقليدية إدراكا سليما. فمن هذه المعتقدات التي ترتبط بها: كتاب اليوجا فاسشتا، وحدة الوجود (الحلول) والتجسد، الكارما، التناسخ، النرفانا، الشاكرا والنادي. وتفصيلها باختصار كما يلي:

١ - كتاب اليوجا فاسشتا (Yoga Vasishta) :

يعتبر من أمهات الكتب الهندوسية، يرجع تأليفه إلى القرن السادس قبل الميلاد، ومؤلفه مجهول كسائر كتبهم. يحتوى الكتاب على تعليم الراهب فاسشتا تلميذه رام جندرا العلوم اللاهوتية والعلوم الروحانية وعلوم المراقبة التي توصل الإنسان إلى العالم الروحاني والملأ الأعلى، ليتصل بالإله الأكبر براهما. كما يشتمل الكتاب على ثلاث طرق لليوجا، وأن أول ما يطالب به الراغب في تحرير نفسه من العبودية يتلخص في أربع صفات: الطمأنينة بأن يصفي قلبه من كل كدر، القناعة بأن لا يرغب في شيء ولا يعادي شيئا، ملازمة الحكماء، وأخيرا التأمل العميق. فمن اجتمعت فيه هذه الصفات فإنه يصل مرحلة أو حالة فوق المتعة والألم، لا يسره السرور ولا يحزنه الحزن؛ لأنه قد استراح في منزلة (المسرة العليا) لتحرره من جميع قيود الطوائف والمعتقدات والطبقات والتقاليد والعادات والكتب.[1] وعلاقة اليوجا بهذا الكتاب واضحة من اسمه.

---

[1] انظر فصول في أديان الهند ص٤٩-٥٠، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٣١-٣٢، أديان الهند الكبرى ص٩٠-٩١

٢ - وحدة الوجود (الحلول) والتجسد:

أما وحدة الوجود أو الحلول في الديانات الهندية الكبرى أن الإله موجود في كل شيء موجود. ويوضح ذلك ما ورد في إحدى الكتب المقدسة عند الهندوس: هذا الكون كله ليس إلا ظهورا للوجود الحقيقي الأساسي، وإن الشمس والقمر وجميع جهات العالم وجميع أرواح الموجودات أجزاء ومظاهر لذلك الوجود المحيط المطلق، وأن الحياة كلها أشكال لتلك القوة الوحيدة الأصيلة. وأن الجبال والبحار والأنهار،،، تفجر من ذلك الروح المحيط الذي يستقر في سائر الأشياء.[١] والذين يقولون بوحدة الوجود أو حلول الإله في المخلوقات، لا يفرقون بين مخلوق رفيع المستوى أو منحط، فالإله كما هو موجود في الشمس والإنسان فهو موجذود أيضا في الخنزير والحشرة والعذرة.[٢]

فبراهما هو الروح الكلية للعالم يحل في جميع الموجودات ويتحد معها، وبالتالي تكتسب هذه الموجودات صفة القدسية والسمو والأزلية والأبدية، مما يجعلها في حالة سعي دائم للترقي والارتقاع إلى المطلق في عمليات تنقية مستمرة مما فيها من أدران المادة لبلوغ التوحد الكامل مع براهما. فتذوب الأرواح الفردية للموجودات - ومنها الروح الإنسانية - في الروح الكلية المطلقة، روح براهما.[٣]

---

[١] - أديان الهند الكبرى ص٦٦ نقلا عن كتاب الفيدانت Vedant وانظر أيضا الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب المعاصرة ص٥٣٦

[٢] - انظر معجم ألفاظ العقيدة ص ١٨-٢١ و ١٥٠-١٥٢

[٣] - انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٦٠

وأما التجسد **Avatar**، فيقول الأعظمي: معنى أفتار (Avatar) في اللغة السنسكريتية: النزول. وفي إصطلاح الهنادك: نزول الرب لإصلاح الناس بصورة البشر كما جاء في كتاب كيتا... ويقول أيضا: ويعرفه العالم الهندوسي شري ديال كوبند بقوله: معنى أفتار الظهور في الصورة الظاهرة من العالم المستور.[1] فالإله عندهم ينزل فيحل في خلق من مخلوقاته. فقد يتجسد في صورة إنسان أو حيوان أو جماد ! وقد يتجسد الإله بجسد مخلوقين كتجسد الإله فشنو في صورة أفتار (نرسنغ) أي في جسد إنسان ورأس أسد لينقذ هارن كشب من والده.[2]

الفرق بين الحلول والتجسد: وحدة الوجود تعني وجود الإله في جميع الكائنات في جميع الأزمنة والأمكنة، أما التجسد فيعني وجود الإله في كائن واحد لفترة مؤقتة لأداء مهمة معينة، ثم يعود إلى وضعه الطبيعي.

موقف المسلم من معتقد وحدة الوجود والتجسد: يقول الإمام ابن تيمية في معرض رده على الصوفية القائلين بالحلول: وأجمع سلف الأمة وأئمتها على أن الرب تعالى بائن من مخلوقاته. يوصف بما وصف به نفسه وبما وصفه به رسوله صلى الله عليه وسلم من غير تحريف ولا تعطيل، ومن غير تكييف ولا تمثيل. يوصف بصفات الكمال دون صفات النقص، وأنه ليس كمثله شيء في صفات الكمال. كما قال الله تعالى " قل هو الله أحد * الله الصمد * لم يلد ولم يولد * ولم يكن له كفوا أحد ".[3]

[1] - فصول في أديان الهند ص١٠٧-١٠٨

[2] - انظر فصول في أديان الهند ص١١٠

[3] - مجموع الفتاوى ج١١ ص٢٥٠

علاقة اليوجا بوحدة الوجود والتجسد: أن غاية اليوجي الإتحاد بالإله الأكبر أو التحرر من التناسخ والدخول في عالم الألوهية كحد أدني (كما سبق)، وحتى يحقق غايته فعلى اليوجي أن يحذو حذو الآلهة. فكما أن الآلهة تتجسد بأجساد المخلوقات، فعلى اليوجي أن يتجسدها بتخيلها وتقليد صورتها وهيئتها. بل بعض الكائنات تعتبر آلهة عندهم كالقمر والثعبان وغيرهما، فعلى اليوجي أن يتجسد هيئاتها. لذلك توجد كثير من الأسانات (وضعيات اليوجا) فيها محاكاة لهيئة بعض الآلهة كشيفا، القمر، الثعبان وغيرهم. وبعضها لمخلوقات حية كالكلب، الطاووس، السمكة وغيرهم، وبعضها لمخلوقات غير حية كالشجرة والجبل.

وكما أن روح الإله متحدة بجميع موجودات الكون عن طريق حلولها في كل موجود ، فعلي اليوجي أن يتحد بالروح الكونية باتحاده بالموجودات. فكأن المقصود: أن اليوجي الذي يستطيع أن يقوم بتلك الأسانات (الوضعيات) المختلفة لليوجا المحاكية لموجودات الكون، فإنه يكون قد اتصف بصفة رئيسة من صفات الألوهية وهي الحلول والتجسد. وبذلك يتأهل للمرحلة التالية، مرحلة التأمل وهي الخطوة التي يكمل بها غايته العظمى، الدخول في عالم الألوهية، ومن ثم الحلول في براهما.

٣ - الكارما Karma :

الكارما في اللغة السنسكريتية تعني الفعل. ويقول بها الهندوس والبوذيون والجينيون. فالكارما عند الهندوس والبوذيين: هي قانون الثواب والعقاب على ما يفعله الإنسان في حياته الحالية أو حيواته السابقة. فما يصيبه من خير و نعمه بسبب ماقدم من عمل صالح في احدى حيواته

السابقة، وما يصيبه من أذى وسوء فبسبب ما قدم من ذنوب ومعاصي.[١] أما الكارما في الديانة الجينية فهي كائن مادي يخالط الروح كأنه يمسكها بتلابيبها أو يحيط بها كما تحيط الشرنقة بالفراشة. فالروح أسيرة تحت يد الكارما. ولا سبيل لتحرر الروح منها إلا بشدة التقشف والحرمان من الملذات في كل مرحلة من مراحل الحياة.[٢] لذلك يحرق جسد الميت حتى تحرق الكارما وتتحول إلى ذرات صغيره، فتتخلص منها الروح لتصعد إلى أعلى أو تحل في جسد آخر.[٣]

علاقة اليوجا بالكارما: أن الإنسان لا يعلم ماذا فعل في حيواته السابقة من خير وصالحات أو من شرور وآثام. فلا يعلم إن كانت حياته الحالية أو حيواته التالية ستكون مليئة بالنعيم والسعادة لما قدم من خير، أم مليئة بالبؤس والشقاء والأحزان. وباليوجا يستطيع الإنسان أن يتحرر من عقوبة الكارما على ما قدم من قبل. ومن جانب آخر، هناك نوع من اليوجا يدعو اليوجي إلى السعادة والتخلص من القلق والخوف من المستقبل، بالرضا والاستسلام بما حدث وما يحدث له في حياته الحالية من نعيم أو شقاء، ويسمى الكارما يوجا. لأن ما يحدث له إنما هو بسبب ما قدم في حيواته السابقة.

---

[١]- انظر أديان الهند الكبرى ص٦٠، فصول في أديان الهند ص١٢٣ ، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص ٦٣ ، الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب المعاصرة ص٥٣٥ ، معجم ألفاظ العقيدة ص١٠١، The teaching of Buddha P589

[٢]- انظر أديان الهند الكبرى ص١١٢-١١٣، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٦٥ ، الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب المعاصرة ص١٩٦

[٣]- انظر مقارنات الأديان، الديانات القديمة ص٤٢-٤٣

٤ - التناسخ:

تعتبر الكارما أساس التناسخ، إذ لما كان هؤلاء القوم لا يؤمنون بيوم القيامة ولا البعث للحساب، فلجأوا إلى ابتداع فكرة التناسخ حتى تسري عليه الكارما.[١] والتناسخ يطلق عليه أيضا جولان الروح أو تكرار مولد الروح. ويقول به الهندوس والجينيون والبوذيون والسيخ وغيرهم مع بعض الخلافات الفرعية السطحية التي لا تغير من جوهر فكرة التناسخ. وتسمى في اللغة السنسكريتية أواجامان Awagaman وأيضا بونارجمن Punarjanm.[٢]

والتناسخ هو: رجوع وحلول الروح بعد خروجها من جسم إلى جسم آخر حسب ما قدمته الروح في حياتها. فقد تخرج من جسم إنسان و تحل في جسم حيوان، أو بالعكس، أو تحل في جسم طير أو في جسم حشرة، بل قد تحل في جماد.[٣] فقد عاش بوذا في حيواته السابقة في أجساد حيوانات، منها:

---

[١]- انظر فصول في أديان الهند ص١٢٣-١٢٤ ، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٦٣-٦٤ ولمزيد من التفصيل عن التناسخ والكارما انظر كتاب Advice on dying and living a better life لدالاي لاما الرابع عشر، تيترين جياتسو، استعرض فيه الحياة ثم الموت ثم الحياة مرة أخرى، وكيف يموت الإنسان ميتة سعيدة وكيف يحيا مرة أخرى حياة سعيدة.

[٢]- انظر الملل والنحل ص٥١١، فصول في أديان الهند ص١١٣و١٦٣ ، أديان الهند الكبرى ص ١١٢ ، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٧٧،١٦٥،١٤١ ، The teaching of Buddha P 592

[٣]- انظر فصول في أديان الهند ص١١٣، أديان الهند الكبرى ص٦١-٦٢، موسوعة الأديان الميسرة ص١٨٦-١٨٧، ٤٨٦، ٥٣٥، فرق الهند المنتسبة للإسلام ص٩٧ ، معجم ألفاظ العقيدة ص١٠١

الأسد، الغزال، الجواد، الثعبان، الطير.[1] يقول رادا كرشنا: الذين يتمتعون بسلوك جيد هنا سيدخلون رحما جديدا؛ إما رحم براهمين أو كستريا أو فايسيا. ولكن من يتمتعون بسلوك شائن هنا فسيدخلون رحما منحطا؛ إما رحم كلب أو رحم خنزير، أو رحم أحد المنبوذين.[2]

وسبب التناسخ: أن الروح إذا خرجت من الجسم لا تزال لها أهواء وشهوات مرتبطة بالعالم المادي ، وفي نفس الوقت عليها ديون كثيرة متعلقة بالآخرين، فلا مناص إذا من أن تستوفي شهواتها في حياة أخرى، وأن تتذوق الروح ثمرة أو عقوبة أعمالها التي قامت بها في حيواتها السابقة. حتى إذا أدت جميع ما عليها من ديون وأشبعت الروح جميع شهواتها، فحينئذ تنجو الروح وتتخلص من تكرر الولادة، و تتحد ببراهما و تمتزج به. وسبب آخر أن الروح لا تستطيع أن تحيط بجميع جزئيات العلم الكثيرة إلا بتتبع هذه الجزيئات واستقرائها، مما يستدعي زمنا طويلا. لذا تقوم الروح بالانتقال من جسد إلى جسد حتى يكتمل علمها وتحصل على الحكمة المطلقة.[3]

وهذه العقيدة مبنية على اعتقاد الهندوس أن الرب والروح ومادة الخلق أزلية. فالروح لا تفنى فناء كاملا، فإنها تنتقل من جسم إلى جسم حتى تنتهي الحياة الدنيا التي تستغرق ملايين السنيين.[4]

---

[1]- انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٠٥

[2]- نقلا عن فرق الهند المنتسبة للإسلام ص٩٧

[3]- انظر أديان الهند الكبرى ص٦١ ، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٥٢ ، مقارنات الأديان، الديانات القديمة ص٣٩

[4]- انظر فصول في أديان الهند ص١١٤

علاقة اليوجا بالتناسخ: تعمل اليوجا على التحرر من تكرر الولادات بعودة روح اليوجي إلى الروح الكبرى، روح براهما. والحصول على التنوير والحكمة المطلقة عن طريق التأمل اليوجي.

٥ – النرفانا Nirvana (الاتحاد):

ويقول بها الهندوس والبوذيون وأيضا الجينيون وتسمى عندهم بالمكتي. والنرفانا تعني في اللغة السنسكريتية النجاة. وعند الهندوس هي: حالة الروح التي بقيت صالحة في دورات تناسخية متعاقبة ولم تعد تحتاج إلى تناسخ جديد. فتحصل لها النرفانا، أي النجاة من الجولان وتكرر الولادة، فتعود إلى أصلها الذي صدرت عنه، فتتحد الروح بخالقها براهما كما تندمج قطرة من ماء بالمحيط، فيصبح كأنه هو. [١] أو ترضى عنهم آلهتهم فتمنح أرواحهم معرفة الغيب، وقدرة على التأثير في الكون، والمشاركة في تصريفه وتدبيره بمجرد مغادرتها الأجسام.[٢] إلا أن أغلى ما يطمع فيه البرهمي هو الانطلاق والاندماج في براهما. وللوصول لتلك الغاية يكون بالزيادة المفرطة بالصوم وأرق الليل وتعذيب النفس. [٣] يقول كرشنا: من يعرف طبيعة ظهوري وأعمالي التجاوزية، لا يولد ثانية عند تركه في هذا العالم المادي، بل يدخل مقامي السرمدي. [٤]

[١] - انظر فصول في أديان الهند ص١٢٤-١٢٩، أديان الهند الكبرى ص٦٤

[٢] - مقارنات الأديان، الديانات القديمة ص٢٠

[٣] - انظر أديان الهند الكبرى ص٦٧

[٤] - نقلا من فصول في أديان الهند ص١٢٤-١٢٥

أما النرفانا أو النجاة عند الجينية فتعني النجاة و التخلص من التناسخ و تكرر الولادة ومن قيود الحياة، والفوز بالطمأنينة والسرور الخالد الخالي من الحزن والألم والهموم.[1]

وأما النرفانا في البوذية فكانت تعني في بداية البوذية الاندماج في الإله والفناء فيه. ثم أنكر بوذا بعد فترة وجود الإله فتغير معنى النرفانا ليتخذ اتجاهين، نرفانا في حياة الانسان بالتطهر من جميع الشهوات والرغبات فيصل إلى أعلى درجات الصفاء الروحاني والتحرر من الآلام. فيدخل في عالم لا تنطبق عليه معايير وقوانين العالم الذي نعيش فيه، ليس له أبعاد زمانية ولا مكانية. حالة حيث لا يوجد فيها أرض ولا ماء، ولا حرارة ولا هواء، ولا شمس ولا قمر، ولا نهاية مكان ولا نهاية معرفة، ولا شيء ولا عدم شيء، ولا شعور ولا عدم شعور، ولا محسوس ولا عدم محسوس، ولا إدراك ولا عدم إدراك، ولا هذا العالم ولا عالم آخر، فهذا هو عدم المخلوق. أما الاتجاه الآخر للنرفانا فتكون في حال موت الإنسان بالتحرر الكامل والانعتاق من قانون الكارما وتكرر الولادة.[2] أما مفهوم النرفانا في الديانة الجينية فقريب من البوذية .[3]

علاقة اليوجا بالنرفانا: أن الغاية الكبرى للهندوس والبوذيون والجينيون ومن على شاكلتهم هي الفوز بالنرفانا. واليوجا بما فيها من شروط ووضعيات

---

[1] - انظر أديان الهند الكبرى ص١١٤ ، الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب المعاصرة ص١٩٦

[2] - انظر أديان الهند الكبرى ص١٥٥ ، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٣٥-١٣٦

[3] - انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٦٦ ، The teaching of Buddha P 590

وتأمل وترنيمات تحقق هذه الغاية. بل ما وجدت اليوجا التقليدية إلا لتلك الغاية. فاليوجا هي تسكين التقلبات غير المريحة للعقل حتى يمكن إدراك الذات الخالدة، والتأمل هو الوسيلة التي يمكن أن يتحق بها ذلك.[١]

ويكفي للدلالة على علاقة اليوجا بمعتقد النرفانا، أن كلمة يوجا كلمة سنسكريتيه تعني الإتحاد والانضمام.[٢] ويقصد بها الإنضمام مع الرب والإتحاد فيه.

موقف المسلم من الكارما والتناسخ والنرفانا: يتبين مما سبق أن الكارما والتناسخ والنرفانا مخالفة صريحة لما جاء به الإسلام من الاعتقاد بالموت، ونعيم القبر وعذابه، والبعث بعد الموت للحساب، والثواب والعقاب، والجنة والنار. والاعتقاد بالكارما أو بالتناسخ أو بالنرفانا كفر يخرج المسلم من الإسلام لمخالفته الركن الخامس من أركان الإيمان: الإيمان باليوم الآخر.

٦ – الشاكرات والناديات (Chakras & Nadis):

الشاكرات مفردها شاكرا بسكون على حرف الكاف، وتعني مراكز الطاقة. والناديات مفردها نادي، وتعني المسارات أو القنوات الموصلة للطاقة إلى الشاكرات. فهناك أكثر من ٧٢٠٠٠ نادي (Nadi) توجد حول الجسم

---

[١]- انظر موسوعة الأديان الميسرة ص١٤٨ ، ٤٨٦ ، علم نفسك اليوجا ص١١٨، ١٢١ ، الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٦-١٧

[٢]- كما سيأتي عند الحديث عن مفهوم اليوجا بإذن الله تعالى.

الأثيري للإنسان بشكل متقاطع متشابك. كما أن هناك شاكرات كثيرة إلا أن أهمها سبعة شاكرات تبدأ من أسفل وترتقي لأعلى، كما يلي:[1]

أ - شاكرا مولادهارا Muladhara. وهي أول شاكرا من أسفل، وموضعها الجذر، قاعدة العمود الفقري. وهي المكان الذي ترقد أو تستريح فيه الثعبان الكونداليني. وصورتها دائرة يحيط بها أربع ورقات من ورق زهرة اللوتس، وبداخل الدائرة هلال وحرف سنسكريتي يرمز للترنيمة التي تقال عند التأمل في هذه الشاكرا، وهي كلمة أو عبارة: لامم (LAM)

ب - شاكرا سوادهيشتانا Swadhishtana. وموضعها عند الأعضاء التناسلية. وصورتها دائرة يحيط بها ست ورقات من ورق زهرة اللوتس، وبداخل الدائرة هلال وحرف سنسكريتي يرمز للترنيمة التي تقال عند التأمل في هذه الشاكرا، وهي كلمة أو عبارة: فامم (VAM). ويبدو أنها تتعلق بالطاقة القمرية.

ج - شاكرا مانيبورا Manipura. وموضعها عند السرة. تتعلق بالضفيرة (الشبكة) العصبية الشمسية. وموضعها أعلى السرة وصورتها دائرة يحيط بها عشر ورقات من ورق زهرة اللوتس، وبداخل الدائرة حرف سنسكريتي يرمز للترنيمة التي تقال عند التأمل في هذه الشاكرا، وهي كلمة أو عبارة: رامم (RAM). وتتعلق بالطاقة الشمسية.

---

[1] - انظر كتاب علم نفسك اليوجا ص٨-١٠ ، تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص١٦٤ والتأمل للمبتدئين١٠١ ، Yoga, mind & body P10,111, Get fit meditation P104-105, The new guide to therapies, Pilate. Yoga. Mediation. Stress relief P78-79, The Yoga directory P30-33, Astanga yoga P156-159, Meditation The Most Natural Therapy P101-127

د - شاكرا أناهاتا Anahata. ومكانها الصدر والقلب. وصورتها دائرة يحيط بها إثنتا عشرة ورقة من ورق زهرة اللوتس، وبداخل الدائرة مثلثان أحدهما بعكس الآخر يرمزان للإلهين شيفا وشاكتي، وحرف سنسكريتي يرمز للترنيمة التي تقال عند التأمل في هذه الشاكرا، وهي كلمة أو عبارة: يامم (YAM).

هـ - شاكرا فيشودها Vishuddha. مكانها قاعدة (أسفل) الحلق. وصورتها دائرة يحيط بها ست عشرة ورقة من ورق زهرة اللوتس، وبداخل الدائرة حرف سنسكريتي يرمز للترنيمة التي تقال عند التأمل في هذه الشاكرا، وهي كلمة أو عبارة: هامم (HAM).

و - شاكرا أجنى (أجنا) Ajna. توجد في وسط الجبهة. وهي العين الثالثة التي يرى بها الغيبيات وما لا تراه العين المجردة. و داخل صورتها حرف سنسكريتي يرمز للترنيمة التي تقال عند التأمل في هذه الشاكرا، وهي كلمة أو عبارة: أوم (OM). مع العلم أن أجنا أيضا إلاه.

ز - شاكرا ساهاسرار Sahasrara. توجد على أعلى الرأس، وهي أعلى درجات الشاكرات. وتشتمل صورتها على ألف ورقة من ورق اللوتس وحرف سنسكريتي. وترمز شاكرا الساهاسرار إلى اللامحدود.

ويلاحظ أن الشاكرا الأخيرة ليس لها ترنيمة تقال، لأن اليوجي في هذه المرحلة قد وصل إلى حالة النور والاتحاد بالإله.

علاقة الشاكرا باليوجا: تعمل اليوجا عن طريق نظامها التنفسي (برانياما) ووضعياتها الجسدية (أسانا) على تنظيف وإزالة العوائق والإنسدادات التي توجد في مسارات الطاقة (الناديات) التي تتصل بمراكز الطاقة (

الشاكرا).[1] والشاكرات بعد تزودها بالطاقة اللازمة، تمنح الروح القوة والقدرة على التحرر من العالم السفلي، ومن تكرر الولادة، والسمو إلى العالم العلوي.

فالمرحلة الأولى في الشاكرا هي مرحلة الجنس ترمز إلى أن الإنسان يوجد في حد فاصل بين عالم الحيوان وعالم الإنسان. فإذا تحرر الإنسان من تعلقه بالجنس فيرتقي بفعل طاقة الشاكرا الأولى إلى المرحلة الثانية. ثم بطاقة الشاكرا الثانية ينتقل للمرحلة الثالثة، وهكذا بفعل طاقات الشاكرات السبع يرتقي إلى أعلى، فيتخطى عالم الإنسان ويصل إلى الجوهر الأساسي للحياة.[2]

موقف المسلم من الشاكرات: الشاكرات كما تبين منها ما يعتبر آلهة، ومنها ما ترمز إلى آلهة. والتقرب إليها إنما هو تقرب لغير الله، وهو شرك.

٧ – الوهم والحقيقة المطلقة:

من فلسفة وتفسير تعاليم كتب الفيدانتا المقدسة، أن كل شيء في هذا الوجود غير حقيقي، فنحن نعيش في عالم من الأوهام والخيال، وكل شيء من حولنا عبارة عن وهم وتخيلات من صنع العقل. أما الحقيقة المطلقة الوحيدة فهي الإله براهما. إلا أن مايا Maya (بصيغة المؤنث) إلهة الأوهام

[1] - انظر: Yoga, Essential postures, breathing exercises and their benefits. P.164-165, Yoga, Step-By-Step Guide. P.28, Astanga yoga P156

[2] - انظر ألف باء التنوير ص٩٢-٩٣

شوشت عليه، فحجبت عقول الناس عنه، وجعلت العقل ينظر إلى الأوهام والتخيلات على أنها حقائق يقينية ثابتة. [1]

وعلاقة اليوجا وما فيها من تأمل بهذا المعتقد، هو: كشف الحجاب عن العقل وتحريره من عالم الأوهام؛ ليصل ويرى الحقيقة المطلقة. [2] وذلك بإيقاف العقل كليا عن العمل وجعله في حالة سكون من التفكير. [3]

موقف المسلم من الوهم: المسلم يؤمن فقط بإله واحد قادر، الله سبحانه وتعالى. فكيف يعتقد المسلم أن هناك آلهة أخرى كالإلهة مايا التي تحجب الإنسان عن الله الذي خلقنا لعبادته. فالله سبحانه وتعالى هدانا إليه وخلقنا على الحنيفية والفطرة السليمة، وأرشدنا طريق الخير والشر. قال تعالى: {فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لاَ تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَـكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَعْلَمُونَ} [4] وقال: {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا}[5] .
وقال عليه الصلاة والسلام عن الله تعالى أنه قال: " إني خلقت عبادي حنفاء كلهم وإن كل ما أنحلت عبادي فهو لهم حلال وإن الشياطين أتتهم فاجتالتهم

---

[1]- انظر: الملل والنحلل ص٥١٠، فصول في أديان الهند ص٤٧-١٧٥،٤٨، Yoga, mind & body P154-155
[2]- انظر: Yoga, mind & body P6,154-155, The Yoga directory P17
[3]- وسيأتي مزيد من التفصيل في المبحث الأول والثاني من فصل التأمل.
[4]- سورة الروم آية ٣٠
[5]- سورة الشمس آية ٧-١٠

عن دينهم وحرمت عليهم الذي أحللت لهم وأمرتهم أن يشركوا بي ما لم أنزل به سلطانا ". [1] أما ما يدعونه من الأوهام والتخيلات، فإنما هي وساوس الشيطان، وزينته وغرره.

الفصل الثاني: الأسانات Asana (وضعيات اليوجا).

ويشتمل على أربعة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم الأسانات التقليدي، وعلاقتها باليوجا.

تعتبر الوضعيات (الأسانات) العنصر الثالث من العناصر الثمانية التي يجب على اليوجي القيام بجميعها للحصول على الغاية من اليوجا. وسبق التعرض لذلك سابقا. إلا أنني أفرد لها فصلا مستقلا لأهميتها لموضوع البحث، إذ المفهوم الشائع عند كثير من الناس في العالم الغربي والعالم الإسلامي والعربي أن اليوجا عبارة عن وضعيات يقوم بها ممارسها، ويسمونها تمارين رياضية، أو استرخائية، أو رشاقة.

ويهدف هذا الفصل لتوضيح حقيقة الأسانا (مفهومها، غايتها، علاقتها بالعقائد والأساطير الهندية)، ومن ثم بيان الحكم الشرعي لاحقا.

[1] - رواه ابن حبان في صحيحه ج٢ ص٤٢٦ .

الغاية من الأسانا وعلاقتها باليوجا:

كلمة أسانا ASANA كلمة سنسكريتية تعني: الثبات، الجلوس بثبات. [1] وسميت وضعيات اليوجا بالأسانات لأن اليوجي يتخذ وضعية ما عند الأمل ويثبت عليها مدة من الزمن.

مبتدعو اليوجا منذ بداياتها الأولى، لم يبتدعوا الأسانات ولم يجعلوها جزءا أصيلا (العنصر الثالث) في اليوجا عبثا، إنما وضعوها لحكمة وغاية يريدونها. ولعدم إطالة البحث فسأكتفي ببيان العلاقة بين الأسانا واليوجا، ومن خلالها تتضح الغاية من الأسانات المختلفة.

١- علاقة الوضعيات الأسانات بوحدة الوجود والتجسد: أن غاية اليوجي الإتحاد بالإله الأكبر أو التحرر من التناسخ والدخول في عالم الألوهية كحد أدني، وحتى يحقق غايته فعلى اليوجي أن يحذو حذو الآلهة. فكما أن الآلهة تتجسد بأجساد المخلوقات، فعلى اليوجي أن يتجسدها بتخيل وتقليد صورتها وهيئتها بالأسانات المختلفة. بل بعض الكائنات تعتبر آلهة عندهم، فعلى اليوجي أن يتجسد هيئاتها. لذلك توجد كثير من الأسانات فيها محاكاة لهيئة بعض الآلهة كشيفا، القمر، الثعبان وغيرهم. وبعضها لمخلوقات حية كالكلب، الطاووس، السمكة وغيرهم، وبعضها لمخلوقات غير حية كالشجرة والجبل.

٢ - يعتبر كلا التناسخ والكارما سببا آخرا لتقليد بعض الحيوانات والطيور في الوضعيات الأسانات. إذ بسبب خطايا المرء وآثامه في حيواته، فتعاقبه الكارما بنسخ روحه في جسد حيوان أو طير. وأداء هذه

---

[1] - انظر تحتاج أن تعرف اليوجا ص٢٨ ، Astanga yoga P30

الأسانات فيها محاكاة لبعض مراحل حيواته السابقة التي تقلد فيها أجساد متعددة مختلفة. فكأنه يكرر هيئة الأجساد التي تقلدها من قبل، وأيضا الأجساد التي سيتقلدها فيما بعد. وبالتالي يصبح كأنه تقلد جميع الأجساد في الحيوات المقررة عليه في العالم السفلي، ومن ثم يتحرر منه لينتقل إلى عالم الألوهية.

٣ – كما أن روح الإله متحدة بجميع موجودات الكون عن طريق حلولها في كل موجود ، فعلي اليوجي أن يتحد بالروح الكونية باتحاده بالموجودات. فكأن المقصود: أن اليوجي الذي يستطيع أن يقوم بتلك الأسانات (الوضعيات) المختلفة لليوجا المحاكية لموجودات الكون، فإنه يكون قد اتصف بصفة رئيسة من صفات الألوهية، الحلول والتجسد. وبذلك يتأهل للمرحلة التالية، مرحلة التأمل وهي الخطوة التي يكمل بها غايته العظمى، الدخول في عالم الألوهية، ومن ثم الحلول في براهما.

فعلى سبيل المثال، عندما تؤدي وضعية القط، فعليك أن تتجسد القط بتقمص شخصية وصفات القط، وتتخيل نفسك قطا، وتشعر بما تشعر هي به، وتفكر كتفكيرها. وهكذا بقية الوضعيات.[1]

٤ – علاقة الوضعيات الأسانات بالشاكرا: تعمل اليوجا عن طريق نظامها التنفسي (برانياما) ووضعياتها الجسدية (أسانا) على تنظيف وإزالة العوائق والإنسدادات التي توجد في مسارات الطاقة (الناديات) التي تتصل بمراكز الطاقة (الشاكرا). فالأسانات تمد الجسم بالصحة والحيوية والنشاط والمرونة، فتعمل على فتح وتنظيف قنوات الطاقة (النادي) ومراكز الطاقة (الشاكرا) حتى يسهل التركيز على الشاكرات

---

[1] - انظر The new guide to therapies, Pilate, Yoga, Mediation, Stress relief P85

مع الترنيم. واختلاف الوضعيات الأسانات يتناسب مع اختلاف الشاكرات. وبمعنى آخر، من الأسانات ما يتعلق بشاكرا معينة، فيفتح قنوات الطاقة المؤدية إليها، مما يساعد على التركيز أثنائها. بالإضافة إلى أن الأسانات تعمل على تنشيط وإيقاظ الكونداليني. [١]

٥ - أما علاقة الأسانات بالتأمل، فمن المعلوم أن جلسات التأمل تستغرق وقتا طويلا مما يشعر المتأمل بألم في الظهر والمفاصل، وتخدر القدمين أو الأعضاء التي يجلس عليها أو غيرها من أعضاء الجسم. والشعور بالألم يشتت التركيز، مما يزعج العقل فيؤثر سلبا على التأمل. فالأسانات تعمل على تدريب المتأمل التغلب على الشعور بالألم والتخدر، ومع المداومة على أداء الأسانات – ولاسيما يوميا – يتعود الجسم على تحمل الألم حتى يفقد الشعور به. [٢]

المبحث الثاني: ارتباط الأسانات بالمعتقدات والأساطير الهندوسية.

تتعدد الوضعيات الأسانات وتختلف باختلاف الإله أو المعتقد أو الأسطورة، حتى أصبحت تزيد عن مائة وضعية. [٣] وسأكتفي هنا بذكر بعضها على سبيل التمثيل لا الحصر، مع تقسيمها إلى أربع مجموعات:

---

[١] - انظر على سبيل المثال: Yoga, Essential postures, breathing exercises and their benefits P164-165, Yoga, Step-By-Step Guide P28, Yoga, mind & body P14,26,34,64,84,90,100, 101 Yoga, Essential tips P60

[٢] - انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٨٤،٨٠ ، التأمل للمبتدأين ص٢١-٢٩،٢٢، وانظر أيضا:
Speaking of stress management through yoga and mediation P28, Yoga, Essential postures, breathing exercises and their benefits P.7

[٣] - وقد أخبرني بذلك أيضا بعض معلمي اليوجا الذين التقيت بهم.

المجموعة الأولى : تتعلق بمحاكاة وتقليد الآلهة . [١]

* وضعية نتاراجاسانا Natarajasana : ترمز للإله شيفا عندما يقوم بتدمير الكون وإعادة خلقه مرة بعد مرة، مع كل خطوة يخطوها، للدلالة على قوته الدائمة. [٢]
* وضعية ماريسي١ Maricyasana. تيمنا بماريسي أحد الحكماء السماويين السبعة في الأساطير الهندية. [٣]
* وضعية بهارادفاجا. تيمنا بالحكيم الأسطوري بهارادفاجا. [٤]
* وضعية جلوس ملتف على القدم Ardha Matsyendrasana. أطلق عليها هذا الإسم تيمنا بأقدم أستاذ لليوغا. تقول الأسطورة أن الحكيم شيفا حول ماتسياندرا (سيد الأسماك) من سمكة إلى شكل إنسان، مكافاة له لتعليمه هذه الوضعية. [٥]

تنبيه: يقصد بالحكماء في هذه الوضعيات: الآلهة.

---

٤ - انظر أيضا على سبيل المثال لوضعيات الآلهة في الرابط الإلكتروني: http://www.pure-yoga.com/en/hongkong/articles/index.php?article_id=227&folder_id=9

[٢]- انظر Yoga, mind & body P96, The new guide to therapies, Pilate, Yoga, Mediation, Stress relief P112

[٣]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٤٨

[٤]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٥٦

[٥]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٩٩

* وضعية زاوية جالسة Upavistha Konasana وتشير إلى الاقتراب من المعرفة. فهي الوضعية لمن يجلس بقرب مصدر الحكمة، وهو وصف ملائم لممارس اليوغا. [١] ومصدر الحكمة يقصد به الألوهية.
* وضعية أوم كاراسانا Omkarasana : وهي أن يجعل جسمه يحاكي ويمثل شكل عبارة أوم om في اللغة السنسكرينتيه. انظر [٢] أي أنه يجعل نفسه أوم om.وسيأتي بيان معنى هذه الكلمة.
* وضعية المحارب ١. يعود اسمها السنسكريتي Virabhadrasana إلى المحارب الشرس في الملحمة الهندية الشهيرة فيرباهادرا التي ابتكرها الفيلسوف شيفا بعد قتل زوجته الحبيبة ساتي. [٣]

<u>تنبيه هام: شيفا إله وليس فيلسوف، وهذا من المغالطات والتحريفات حتى تصبح اليوجا مقبولة عند الغرب وغيرهم.</u>

وهناك وضعيات أخرى متعددة لوضعية المحارب. وهي ترمز للإله شيفا عندما تجسد للحرب في شكل إنسان بآلاف الرؤوس وآلاف الأيدي والأرجل، مرتديا جلد النمور ... [٤]

---

[١]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٥٢

[٢]- انظر The Complete illustrated book of yoga P120

[٣]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٢٠

[٤]- انظر http://www.4ayurveda.com/health.asp?aid=272

المجموعة الثانية: وفيها معنى الصلاة والدعاء والذكر.

* وضعية الصلاة. وهي جمع راحتي اليدين معا. من المغالطات أيضا القول بأن هذه الحركة ترمز للصلاة في كثير من الثقافات، بخلاف الهند، فهي تشير إلى الاحترام وإلقاء التحية والاقرار بالعرفان والاجلال.[١]
* وضعية تحية الشمس (سوريا نماسكار Surya Namsakar) وهي أول ما يبدأ به من وضعيات، وتؤدي عند طلوع الشمس، و يجعل وجهه وجسمه متجه للشمس. وإن كان داخل العمران فيضع صورة الشمس، أو يتخيلها في ذهنه. والشمس هي إله الصحة والحياة.[٢]
* وضعية تحية القمر (تشاندرا ناماسكار Chandra Namaskar).[٣] وضعية نصف القمر Ardha Chandrasana. وترمز في السنسكريتيه إلى النور في الظلمة. ويمثل القمر النور الطارد للجهل. فالقمر يبعث بنور عاكس مما يذكر بإمكانية الاعتماد على مصدر طاقة، والإضاءة من دون احتراق.[٤] وهي عبادة للقمر ، فالقمر أحد الآلهة عند الهندوس.
* وضعية القوس والسهم. تقول الترنيمة الثانية من المنداكا أوبانشيد: متخذا سلاح الأوبانشيد العظيم قوسا، فليضع فيه السهم المحدد بالإجلال وليشده بواسطة روحه التي أدركت الكينونة. اعلم ياحبيبي أنه هذا هو الهدف الذي يجب عليك أن تصيب. لفظة (أوم) هي القوس، والأتمان (روح

---

[١]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٢٣ ، The new guide to therapies, Pilate, Yoga, Mediation, Stress relief P95

[٢]- انظر حقيقة وأسرار العلاج باليوجا ص١٧٠ Yoga, Step-By-Step Guide. P42-45, Astanga yoga P43, The Complete illustrated book of yoga P69

[٣]- انظر Yoga, Step-By-Step Guide. P42-45, Astanga yoga P43

[٤]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٩٠

الإنسان الحقيقية) هي السهم، و البرهمان هو الهدف كما تعلمون، يجب أن تصيبه دون أن تتلهى عنه أو تتحول. يجب أن تصير مماثلا للسهم. [١]

* وضعية جلسة زهرة اللوتس. زهرة اللوتس لها مكانة ومنزلة روحية ودينية في الديانات الهندية، فقد جلس عليها الإله فيشنو وبوذا. وهي رمز للإنسلاخ والتحول الروحي، إذ أنها تنمو في الظلمة وفي وسط الوحول القذرة – وقد تكون وحول نتنة – وتكبر في اتجاه الضوء. فتحول القذارة إلى عطر، والنتن إلى رائحة زكية. مما ترمز إلى النضال الإنساني للتخلص من الجهل والهموم الأرضية، والارتفاع نحو النور الروحي.[٢] كما أنها تمثل الشاكرات التي هي مراكز الطاقة في الجسم. [٣] وفي هذه الجلسة تكون وضعية الكف على الفخذ متجها لأعلى وأن يجعل طرفي اصبعي الإبهام والوسطى متلامستين، ووضعية اليدين هذه تسمى المودرا Mudra وترمز إلى صلة اليوجي بالمعرفة الكونية وإلى البحث عن اتحاد بين وعي الإنسان وبين الكون. [٤]

هذا، وتعتبر جلسة اللوتس الوضعية التقليدية للجلوس للتأمل، [٥] تقليدا للإله شيفا، فقد وجدت في حفريات موهان جودور مجموعة من أصنام الإله

---

[١] - نقلا عن الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٢١٢-٢١٣

[٢] - انظر ألف باء التنوير ص١٣٩ ، اليوغا تمارين بسيطة ص٩٦، The new guide to therapies, Pilate, Yoga, Mediation, Stress relief P108

[٣] - انظر موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٤٧٦

[٤] - انظر التغلب على التوتر ص٢٢

[٥] - انظر علم نفسك اليوجا ص٦٠

شيفا وله ثلاثة وجوه، واضع يديه على ركبتيه، جالس في هيئة اليوجا على سرير من الخشب، مستغرقا في التفكير وحوله تماثيل من الحيوانات. [1]

* وضعية الخياط Baddha Konasana وتعني في السنسكريتيه المقيد في زاوية. وتستخدم هذه الوضعية عند التأمل، وتذكر بالرأي الفلسفي الهندي القائل أننا مقيدون بوجودنا الإنساني وبفشلنا وبتاريخنا الشخصي. [2]
* وضعية الجثة. وهي وضعية تستخدم للفصل بين الوضعيات الأسانات المختلفة. [3] والذي يظهر لي، ليس المقصود منها الراحة كما تقول الكتب الغربية والعربية، إنما المقصود منها الإنتهاء من محاكاة حياة من الحيوات التي عاشها من قبل التي انتهت بموته ، فتمثل وضعية الجثة رمزا لانتهاء تلك الحياة. فيفترض أنه كان قطا في إحدى حيواته السابقة، فيقوم بأداء وضعية القط ويثبت عليها ليحياها، ويتخيل أنه يتصرف تصرفات القط وسلوكياته وتفكيره، ثم يحاكي موته لهذه الحياة بالقيام بأداء وضعية الجثة. ثم يبدأ من جديد متخيلا أنه كان نسرا، أو محاربا في حيواته السابقة، فيؤدي الوضعية الخاصة بها ويحياها بخياله، ثم يموت بأداء وضعية الجثة. وهكذا يتخيل حياة بعد حياة يفصل بينهم بوضعية الجثة. مع العلم أن وضعية الجثة ليست اختيارية في اليوجا التقليدية، بل هي واجبة على اليوجي عند أدائه الوضعيات الأسانات.

---

[1] - فصول في أديان الهند ص٩٢

[2] - انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٤١

[3] - انظر The Yoga directory P60

المجموعة الثالثة: محاكاة وتجسد الحيوانات. [1]

توجد في كتب الفيدات المقدسة عند الهندوس إشارات إلى منازل مقدسة يحتلها النوع الحيواني وأهمها البقرة والفيلة والسعاديين. [2] وغيرهم.

* وضعية السمكة Matsyasana. وترمز إلى تجسد الإله فيشنو جسد سمكة لحماية الأرض من الفيضان. [3]

* وضعية الحية أو الثعبان. الناغا اسم لحية عملاقة تفوق بذكائها ذكاء الإنسان، ولها قدرة على تشكيل نفسها بأشكال مختلفة تبعا لإرادتها. وعندما ولد بوذا، أظهر ملوك الناغا احترامهم لشريعة بوذا الجديدة، و تخلوا عن البوذاوات السابقين. [4] ونقش على بعض أصنام شيفا صورة الثعبان وكأنه عقد في عنقه. فجعله الهندوس (أي الثعبان) إله الحيوان. [5] كما أن وضعية الكوبرا أو الثعبان تعمل على إيقاظ الكونداليني الموجودة على طول العمود الفقري، لمنح الطاقة الروحية. والكونداليني إلهة (مؤنث) ثعبان. [6]

---

[1] - انظر أيضا على سبيل المثال لوضعيات محاكاة الحيوانات في الرابط الإلكتروني: http://www.pure-yoga.com/en/hongkong/articles/index.php?article_id=227&folder_id=9

[2] - انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٣٧

[3] - انظر http://www.4ayurveda.com/health.asp?aid=39

[4] - انظر متن وحاشية الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٧٤

[5] - فصول في أديان الهند ص٩٢

[6] - انظر Yoga, mind & body P65

* النسر Garudasana. و يشير إلى الرجل النسر العملاق Garuda في الأسطورة الهندية الذي نقل الإله فيشنو بهذه الوضعية.[١]
* وضعية الطاووس Mayurasana. يرمز الطاووس في المعتقدات الهندية إلى الجمال والأبدية (عدم الموت).[٢]

المجموعة الرابعة: محاكاة وتجسد المظاهر الطبيعية (الجمادات).

كان الهنود الأوائل يقيمون طقوسهم الدينية في الهواء الطلق، في الطبيعة، لعدم وجود معابد خاصة لهذه الغاية. فكانت الظواهر والقوى الكونية والمناظر العظيمة باعثة لإيقاظ الشعور الديني عندهم. فأخذوا ينظرون إليها نظرة إجلال وتقديس وشكر. ثم اعتقدوا بأن لهذه الظواهر أرواحا ونفوسا كما أن لهم هم أرواحا ونفوسا. وهذه الأرواح هي التي تحركها وتسيرها، فاعتبروها آلهة يمكن استرضاؤها ودعوتها لمساعدتهم في حل مشكلاتهم ورفع الأسى والشقاء عنهم. فتقربوا إليها وعبدوها، وقدموا لها القرابين. ومع امتداد الزمن بدأ يتكون عندهم الاعتقاد أن الآلهة تتفاوت في الرتبة والقوة والعظمة، وتنقسم إلى رؤساء ومرؤوسين، فجعلوا براهما رئيسهم وكبيرهم.[٣]

* وضعية الجبل. تشير الكلمة السنسكريتيه Tadasana إلى الثبات والارتفاع والسكون، و هي مزايا يجب السعي إليها أثناء إنجاز الوضعيات. وكما أن

---

[١]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٣٣

[٢]- انظر Yoga, mind & body P90

[٣]- انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٣-٥٦،٣٧،١٤ ، أديان الهند الكبرى ص٤٥

الجبل يربط بين الأرض والسماء، فتذكر هذه الوضعية بضرورة دمج كل مزايا الإنسان الأرضية والسماوية.[١]

* وضعية الأفق. تشير الكلمة السنسكريتيه parsvakonasana إلى الخط الذي تلتقي فيه السماء والأرض. فتعمل اليوجا على توسيع آفاق الإنسان.[٢]
* وضعية الاكليل Malasana. وكلمة مالا في السنسكريتيه تعني مسبحة الورد المستخدمة للعد وتركيز العقل في التأمل.[٣]

المبحث الثالث: المفهوم الحديث للأسانات.

ينظر الكثيرون في عالم الغرب إلى اليوجا من جانبها البدني فقط، أي إلى أوضاع اليوجا التي تعرف بالأسانات.[٤] لذا تسلك أنواع اليوجا الغربية عموما منحى أقل روحانية، مركزة على الوضعيات (آسانا) وتمرينات التنفس (برانياما) لتهدئة البدن، إلى جانب التركيز (دهارنا) لتهدئة العقل ... وقد تمارس اليوجا كجزء من نظام رياضي أو أسلوب حياة صحي للإسترخاء أو تخفيف التوتر، أو للمحافظة على قوة العضلات ومرونتها. وتمثل لآخرين أملا في تخفيف الألم أو أعراض المرض الأخرى.[٥] وتهدف

---

[١]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص١٢ ، علم نفسك اليوجا ص٢٦

[٢]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص١٨

[٣]- انظر اليوغا تمارين بسيطة ص٤٦

[٤]- انظر تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ص١٨٤،١٨١

[٥]- موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٤٧٦ وانظر أيضا تحتاج أن تعرف اليوجا؟ ١٨٤،١٨١ ، علم نفسك اليوجا ص٢، Yoga, Step-By-Step Guide. P.6-8

هذه الممارسة إلى تحسين الصحة وزيادة المقاومة وإلى تنمية الإدراك العقلي حتى يقوم المرء بتوحيد وعيه الداخلي مع الوعي الكوني.[١]

ولم يقتصر الأمر عند هؤلاء على اعتبار الوضعيات تحسين للصحة، بل اعتبروها علاج فعال لبعض الأمراض العضوية والجسدية، أو اعتبارها نوع من الطب البديل، أو علاج طبيعي. فجعلوا كل وضعية علاج لمرض معين. وقد تكون الوضعية الواحدة علاج لعدة أمراض، وقد تشترك بعض الوضعيات في علاج مرض واحد. فكتبت العديد من المصنفات عن اليوجا كعلاج.[٢]

ومن الملاحظ أن جميع الكتب الغربية والمترجمة إلى العربية تغفل المدلول والمعنى الحقيقي التقليدي للوضعيات الأسانات إلا ما ندر منها جدا. إذ يوجهون فكر القارئ في اتجاه واحد، نحو هدف محدد وهو أن الغاية من تلك الوضعيات تحسين أو علاج للجسد والنفس. أما إذا ذكر المعنى الحقيقي لها وما ترمز إليه، فيتم تحريفه ليصبح مقبولا. فعلى سبيل المثال يطلقون لفظ الحكيم أو الفيلسوف على الإله. فيقال الحكيم شيفا أو الفيلسوف شيفا. أو يقال ورد في كلام الحكماء القدماء أو الفلاسفة، وهو في الواقع من كلام آلهة الهنود، ومن كتبهم المقدسة عندهم.

١- التغلب على التوتر ص١٢ وانظر ايضا تحتاج أن تعرف اليوجا ؟ ص١٠، Yoga, Essential postures P.6,

٢- انظر على سبيل المثال: Guide to good health, Homeopathy An introductory guide to homeopathic medicine, Speaking of yoga for health, The new guide to therapies, Pilate. Yoga. Mediation. Stress relief. Yoga for Health, Yoga, Essential postures, breathing exercises and their benefits, Anatomy of yoga for posture and health

وفلسفة الغرب لليوجا -كما سبق: خذ منها بلا حرج ما تريد، ودع منها بلا حرج ما لا تريد. فيطبقون هذه القاعدة أيضا على الوضعيات الأسانات، فتؤخذ باعتبارها تمارين جسدية ونفسية، ويترك منها بلا حرج جانبها التقليدي التعبدي الروحاني. وكذلك الحال في العالم الإسلامي والعربي. ينظر إلى الأسانات على أنها فقط هي اليوجا. وتهدف إلى صحة الجسد ورشاقته، و سكينة للنفس بالتخلص من التوترات.

المبحث الرابع: وضعيات اليوجا ليست تمارين رياضية.

يشتهر عند كثير من أهل الغرب والمسلمين أن اليوجا عبارة عن تمارين رياضية للصحة والرشاقة وإزالة التوتر النفسي. إلا أنه بإجراء مقارنة بين وضعيات اليوجا والتمارين الرياضية يتبين ما يلي:

١- حركات اليوجا عبارة عن وضعيات يثبت عليها اليوجي. فكلمة أسانا في السنسكريتيه – كما سبق –تعني الوضع الثابت، أو الثبات. أما الحركات الرياضية فهي تكرر عدة مرات من أجل تقوية العضلات واللياقة والمرونة. والثبات على الحركة لا يؤدي إلى ذلك، وإنما اليوجيين الأصليين أجسادهم نحيلة لأنهم لا يأكلون اللحوم ولا الدسم، فيقتصرون على الأطعمة النباتية وبكميات قليلة، مع الصيام المتواصل.

٢ – الغاية الرئيسة من أداء الوضعيات الأسانات هو إماتة الشعور بالألم وتخدر أعضاء الجسم ، لئلا يشعر الجسد بالألم بسبب الثبات على الوضعية لمدة طويلة أثناء التأمل. وهو الهدف من العنصر الرابع والخامس من عناصر اليوجا – كما سبق. بخلاف التمارين الرياضية فإنها لا تسعى لتلك الغاية البتة.

٣- الغاية من الحركات الرياضية واضحة ومعروفة، أما اليوجا التقليدية فلها أسرار لا يطلع عليها اليوجي إلا عن طريق معلمه الغورو. لذا يشترط تعلم اليوجا عن طريق الغورو حتى يوصله إلى الطريق الصحيح. والغورو Guru كلمة سنسكريتيته تعني الظلام والنور. فالغورو هو مرشد روحي أو معلم يجلب النور إلى الظلمة، فقد استوعب الحقيقة الإلهية والنظام الإلهي للكون، ويفهم ويدرك ما لا يفهمه ويدركه الناس. فهو يتكلم عن الإله.[١] أما التمارين الرياضية فلا يشترط لها معلم.

٤ – يقول الطبيب بيير جاكمار: صحيح أن اليوغا ليست رياضة، حتى أنها نقيض الرياضة، لأن فكرة التنافس مرفوضة رفضا كاملا فيها. إلا أن التوصل إلى تنفيذ وضعية صعبة والبقاء فيها لوقت كاف يشبه أحيانا الإنجاز الرياضي.[٢] ثم يعود مرة أخرى ويربط اليوجا بالروحانيات عند بيانه الشروط العملية المثلى لتلقي درس في اليوجا، فيقول: من البداية ينبغي أن تعلموا أن حالتكم النفسية أثناء جلسات اليوغا يجب ألا تكون مشابهة لتلك التي تعتمدونها للقيام بنشاط رياضي عادي. على الجلسة أن ترتدي طابعا طقسيا لا ينتفي عنه الاحساس الروحاني.[٣]

٥ – ممارسة اليوجا تتعلق باقتصاد الطاقة، فهي لا تتعلق بالتدريبات البدنية المرهقة الهادفة إلى تحسين شكل الجسم. فلا ينبغي أن تشعر بالتعب

---

[١]- انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٧٨ ، اليوجا، تمارين بسيطة ص٧ ، موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٤٧٦

[٢]- الشفاء باليوغا ص٧

[٣]- الشفاء باليوغا ص١٦

بعد ممارستها، ولا ينبغي كذلك أن تشعر بارتفاع في درجة الحرارة متبوع بإرهاق بعد بضع ساعات من ممارستها، ولكن يجب أن تشعرك ممارسة اليوجا بزيادة في الطاقة والتحمل في الحياة من يوم إلى آخر. [1]

٦ - يهدف التدريب البدني أساسا لتنشيط الجسم وبناء القوة والتحمل والمرونة من خلال التمارين وتكرار نفس الحركة حتى الإرهاق، وشد عضلات الجسم المختلفة. كما أنها تركز على العنصر البدني على حساب العنصر العقلي، فلا يتعين على العقل أن يشارك في هذه العملية، بل يمكن للشخص ممارسة التمارين بدون تفكير تقريبا. بينما وضعيات اليوجا الجسدية (الأسانات) عبارة عن تمدد لطيف لأعضاء الجسم والعضلات، تؤدى بسكينة وراحة. وتهتم وتركز على الجانب العقلي والروحي. فهي تهدف للسيطرة على الجسد، تمهيدا للسيطرة على العقل، ومن ثم التأمل والتعرف على الجانب الروحاني لليوجا. [2]

إذا الوضعيات الأسانات ليست تمارين رياضية محضة حتى يمكن عدها نوعا من أنواع التمارين البدنية، أو من الألعاب الرياضية التنافسية ! [3]

---

[1] - علم نفسك اليوجا ص١٦ وانظر Speaking of stress management through yoga and mediation, P27

[2] - انظر تحتاج أن تعرف اليوجا ؟ ص١٠-١١، Yoga, Essential postures, breathing exercises and their benefits. P.8 , Yoga, mind & body P10

[3] - ولمزيد من التفصيل راجع كتاب P46-59 The Complete illustrated book of yoga إذ ذكر فيه المؤلف الفروقات بين الوضعيات اليوجية والتمارين الرياضية. مع الإشارة

الفصل الثالث: التأمل.

يعتبر التأمل العنصر السابع من عناصر اليوجا الثمانية، و هو من أهمها، إذ بدونه لا يستطيع اليوجي تحقيق غايته العليا من تنوير أو تحرر من التناسخ أو إتحاد. لذلك تم إفراد فصل مستقل لإدراك مفهومه وغايته وفلسفته عندهم، ومن ثم الحكم عليه لاحقا من ناحية شرعية.

يشتمل هذا الفصل على أربعة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم التأمل التقليدي.

الفرق بين التركيز والتأمل، أن التركيز يأتي أولا بتخليص العقل من المشتتات والحالات المتقلبة، فإذا سكن العقل يأتي التأمل.[١] والفراغ عند البوذيين يعتبر أمرا إيجابيا، بل يعتبر إمتلاء عندهم. لأن الفراغ مملوء بالحرية. فعند التخلي عن كل شيء يصبح الفراغ أكثر اتساعا لاختفاء الحواجز وتلاشي الحدود، فيصبح مكانا واسعا غير محدود بحدود، فعندئذ تتحقق الحرية. والفراغ عند بوذا ليس فراغا لا يعني عدم وجود شيء فقط، بل هو وجود شيء أو أشياء غير مرئية. وهذا هو سياق التأمل، ترك كل شيء بما فيها النفس، فوسط هذا الصمت المطبق تولد الحرية. [٢] أي أن البوذي يحدث الفراغ في نفسه حتى يملأه بالحكمة عن طريق التأمل. [٣]

إلى أن مؤلف الكتاب فيشنو ديفانندا، هندي بمرتبة سوامي swami أي من كبار معلمي اليوجا.

[١] - علم نفسك اليوجا ص١٢١

[٢] - انظر ألف باء التنوير ص١١٨-١١٩

[٣] - انظر الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٢٦ وأوشو هو أحد الشرقيين المتخصصين في التأمل وسكينة النفس في الغرب، وله مركز معروف في كندا.

يقول أوشو: التأمل في الشرق يعني ألا يكون لديك أي هدف، وأن لا يكون هناك اتصال بين عقلك وأي شيء آخر. دع كل شيء جانبا، لا تفكر بشيء، فالتأمل يعني إفراغ ذاتك من أي محتوى. حين لا تتزاحم الأفكار داخلك يكون السكون، والسكون هو التأمل ... هو مجرد سر كامن فيك وليس عملا وليس أفكارا ولا انفعالات. إنه بكل بساطة استراحة كاملة الوعي، لا تفكير ولا أية حركة. لحظة تعمل ستشعر بالتوتر والقلق، ماذا ستفعل؟ كيف ستفعل؟ كيف ستنجح؟ كيف تتفادى الفشل؟ إذا أنت تخرج من اللحظة التي أنت فيها وتتجه نحو المستقبل. التأمل هو نور براق، نور ساطع في حاضرك. التأمل هو نور داخل كينونتك. لكن من أين يأتي النور وأنت لا تفعل شيئا؟ إنه يأتي من كل مكان، إنه ليس نتيجة فعل.[1]

المبحث الثاني: الغاية من التأمل، وعلاقته باليوجا.

من غايات التأمل:

أ – التأمل وسيلة للتحرر من التناسخ و الاتحاد بالإله. يقول محمد العريبي: وعملية التوحد والحلول في المطلق تحتاج إلى حالات مديدة وصارمة من التأمل والزهد والتنسك والأعمال الصالحة والترفع عن علائق المادة بأنواعها المختلفة .[2] لذا يقول أوشو: الحقيقة أننا خالدون. الحقيقة هي أننا ما ولدنا ولن نموت. وما نسميه ولادة وموتا ليس إلا حلقة زمنية في حياتنا الأبدية. ألف ألف مره ولدنا وألف ألف مره

[1] - ألف باء التنوير ص٣٩-٤٠

[2] - الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص٦٤ وانظر ايضا Yoga, mind & body P157

غادرت أرواحنا أجسادنا. وفي كل حلقة من هذه الحلقات يفعل العقل فعلته ويراكم طبقات جديدة فوق ذاتنا. إذا أبعدنا العقل فسيتدفق كل ما يعيق عملية اكتشاف سر الخلود، وهذا هو فن التأمل. الفن الذي يعلمنا الخروج من حالة العقل إلى حالة اللاعقل.[1]

ب - الوصول لمرحلة السامادهي. يعمل التأمل على عزل العقل من جميع المؤثرات حتى يصفو تركيزه، وبالتالي يتجاوز حدود الزمان والمكان والقوانين إلى حالة ليس فيها ماض أو مستقبل، إنما هي حالة من الدخول في عالم من اللامحدود والخلود، والاتحاد بالحقيقة المطلقة، الروح الكبرى.[2] أي روح براهما.

ج - اكتساب أو تنشيط العين الثالثة التي تقع في وسط الجبهة، وبها يرى الغيب والمستقبل، ويطلع على أسرار الكون.[3] إذ أنه دخل عالم الألوهية.

علاقة التأمل باليوجا:

العقل قضية أصيلة هامة في فلسفة اليوجا. إذ يعتبر عقبة عظيمة في طريق اليوجي لتحقيق غايته العليا: الحلول في براهما، أو التحرر من التناسخ، أو التنوير. فالإنسان لا يستطيع أن يصل إلى الحقيقة بتفكيره لفساد عقله، وحيرته وضلاله. فإذا توقف وامتنع نهائيا عن التفكير، دخل إلى عالم

---

[1] - ألف باء التنوير ص٧٨

[2] - انظر Yoga, Step-By-Step Guide P12, Speaking of stress management through yoga and mediation, P29, Yoga, mind & body P156

[3] - انظر ألف باء التنوير ص١٤ ، Get fit meditation P54

النور، فيتحد مع الروح بداخله، فيصل إلى الحقيقة المطلقة، ويدرك الذات الخالدة، وأخيرا يتحد بالروح الكلية. والتأمل هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن أن يتحق بها ذلك. [١]

وجانب آخر يوضح علاقة التأمل باليوجا، أن اليوجا تتضمن ثلاثة مكونات تأملية، هي اليانترا والمانترا والتصورات. أما اليانترا Yantra التقليدية فهي تمثيل رسمي يساعد على زيادة عمق التركيز بالنظر إليه عند التأمل. وهي عبارة عن شكل هندسي يصل وينبع من نقطة مركزية، والرسومات الموجودة بداخله تمثل رموزا للطاقات والقوى الكونية المرتبطة بتوسيع الفهم. وهذه الصور تمثل غايات الإخلاص في المعتقدات المختلفة. ومن أشهرها رسم " سري يانترا " يضم دوائر ومثلثات وبتلات زهرة اللوتس. كما يمكن استبدال الرسوم بالتركيز على أي شيء له قدسية كصورة إله أو اسم إله، أو صنم أو شمعة أو الشمس...

أما المانترا فهي عبارات مختارة بعناية باللغة السنسكريتية، مشتقة من كلمة (ماناس Manas) وتعني عقل، وكلمة (ترا Tra) تعني الذهاب بعد. أي أن المانترا تأخذ المترنم بها إلى ما وراء العقليات. فهي ترانيم تعبدية يقصد بها الذكر من تسبيح وتمجيد وشكر ودعاء للإله الأكبر، ولبوذا، ولآلهة أخرى مشتقة من الإله الأكبر. وتقال بتكرار وبإخلاص صادر من الصدر وليس فقط باللسان. وتقال عند مرحلة ضبط التنفس ومرحلة التأمل

---

[١] - انظرالراجا يوجا ص١٧، علم نفسك اليوجا ص١٢١،١١٨ ، Speaking of stress management through yoga and mediation P103,126 , 101 Yoga, Essential tips. P.60 .

لتوليد واستحضار حالة ذهنية معينة، لتوحيد الفرد مع الطاقة الكونية الإلهية. مع العلم أن أكثر هذه العبارات سرية مبهمة.[١]

تنبيه هام: غالبا يقصدون الآله بقولهم الطاقة أو الطاقة الكونية أوالقوى الكونية.

ومن أهم تلك العبارات وأشهرها، عبارة (أوم OM). فهي الصوت الأزلي غير الظاهر للكون. وهي أول كلمة تجسد الطاقة أو القوة في صيغة سمعية، وترمز إلى الرب. وتكمن قيمتها في أنها تنشيء روابط بين قائلها مع الروح العليا.[٢]

فقد ورد في الأساطير الهندية أن ستة من الرهبان الهندوس جاؤا كبيرهم (ببلاد Piplad) وسأل كل منهم ما بدا له. وكان سؤال الخامس: إن الإنسان الذي يشتغل بالعبودية طيلة حياته الدنيوية، ماذا يكون مصيره؟ فيجيب: إن كلمة (أوم) مركبة من ثلاثة حروف، الحرف الأول يكشف لك أسرار عالم الإنس، والحرف الثاني يكشف لك أسرار العالم الأعلى، و الحرف الثالث يكشف لك أسرار عالم البراهما. فالذي وصل إلى هذه المنزلة العليا فقد انكشف له حقيقة (أوم) ويصير هو سرمديا برهميا.[٣]

---

[١]- انظر الكلام عن اليانترا والمانترا: التأمل للمبتدأين ص٩١-١٠٧ ، علم نفسك اليوجا ص١٢٣-١٢٥ ، Speaking of stress management through yoga and mediation, P103,105-106 , Yoga, mind & body P161

[٢]- انظر Speaking of stress management through yoga and mediation, P104 ، OM Yoga today P14, Yoga Explained P19

[٣]- فصول في أديان الهند ص٣٣

كما أن كلمة أوم AUM أو OM مزيج من ثلاثة أصوات ترمز لآلهة مختلفة، كما يلي:

(A) : ترمز للآلهة فيرات، أجنى، للأكوان، وغيرهم.

(OO) ترمز لهيرانيا غاربها Heranya Garbha ، للأثير، للهواء وغيرهم.

(M) ترمز للخالق، للشمس، للوعي، للعقل (أو الإدراك)، وغيرهم. [1]

وقد يضاف إلى عبارة أوم عبارة أخرى لترمز إلى إله معين ، مثل:

أوم نامو نارايانايا: ترمز للإله فيشنو، وتمثل القوة التي تحفظ التوازن في الكون.

أوم سري ماها: ترمز للإلهه (مؤنث) المعطاءة التي تمنح البركات والنعم والسلام الداخلي.

أوم نامو بهاجافاتي: ترمز للإله كريشنا الذي أنعم على الإنسانية باليوجا.

أوم غام غاناباتاي: ترمز للإله رأس الفيل الذي يزيل العوائق ويمنح النجاح. [2]

* ومن الترنيمات المشهورة أيضا: سوهام SO-HAM. فيقول (سو) عند الشهيق، وتعني وترمز إلى ذات الإنسان، وكلمة (هامم) عند الزفير، و ترمز إلى الروح الكونية المطلقة. وتعني أنا ذاك أنا. فليس هناك حدود تحد

---

[1] - انظر Speaking of stress management through yoga and meditation P104

[2] - انظر Yoga, mind & body P161

الإله. [1] ويقصد بها: (أنا وهو: أنا) ، (هو وأنا: هو) ، أي كلاهما شيء واحد.

تعليق: عبارة سوهام فيها إشارة إلى عقيدة حلول الإله في كل شيء، ومنها حلوله في الإنسان. وهي كقول بعض الحلوليين من الصوفية كأبي يزيد البسطامي: سبحاني، ما أعظم شأني ! [2] وقد حكم العلماء بكفر من يعتقد بالحلول، وبكفر من يقول سبحاني أو غيرها من العبارات التي تدل على أنه هو والله شيء واحد، سبحانه و تعالى. أما إن كان جاهلا، فيعلم بعظم جرمها، فإن أصر، فهو كافر مرتد.

علاقة التنفس اليوجي (ضبط التنفس) بالتأمل:

يعتقد الهندوس أن العقل يتكون من نصفين (أو من عقلين) يقومان بوظائف متضادة متعاكسة مختلفة. فمن وظائف النصف الأيمن (أو العقل الأيمن): السلام، المشاعر، التوجيه الداخلي، الأنوثة، القمر، شاكتي، ين، إيدا نادي Ida وغيره من الوظائف. أما النصف الأيسر (أو العقل الأيسر)، فمن وظائفه العنف، المنطق، التوجيه الخارجي، الذكورة، الشمس، شيفا، يانج، بينغالا نادي Pingala وغيره. فيعمل التنفس اليوجي على التوازن بين وظائف العقل المتضادة. [3]

---

[1] - انظر Yoga, mind & body P161, Get fit meditation P 98, The new guide to therapies, Pilate, Yoga, Mediation, Stress relief P87

[2] - انظر دراسات في التصوف ص٢٩٢

[3] - انظر Yoga, mind & body P10,109-111, Speaking of stress management through yoga and meditation P28

فتظهر علاقة التنفس اليوجي باليوجا في كون نصفي العقل (أو العقلين) في صراع دائم بسبب وظائفهما المتضادة، وحتى تتحقق حالة ثبات وسكون العقل الضرورية للتأمل؛ فلا بد من التوازن بين النصفين. ولا يتأتى ذلك إلا بتزويد العقل بالطاقة اللازمة المستمدة من قنوات ومراكز الطاقة (الناديات، والشاكرات) التي يتم فتحها وتنشيطها وتنظيفها و تنقيتها بواسطة التنفس اليوجي والأسانات (الوضعيات).

المبحث الثالث: شروط التأمل.

حتى يحقق التأمل الغاية المرجوة منه، الوصول لحالة السامادهي، يشترط ما يلي:[١]

أ – الرغبة الصادقة (النية الخالصة).

ب – تخصيص مكان هاديء كغرفة مستقلة أو تخصيص جزء من غرفة. والتخلص من المشتتات. وأن يكون المكان نظيفا مرتبا، وحرق بخور. واعتباره مكانا مقدسا.

ج – الثبات على وضعية معينة أثناء التأمل، كوضعية اللوتس.

د – وضع أمامه صورة أو رمز للإله والنظر إليه. لأن إغلاق العين يؤدي إلى توارد الأفكار إلى العقل.

هـ – وقت التأمل عند الشروق والغروب. يبدأ التأمل لمدة عشرين دقيقة ثم يزيدها لتصبح ساعة أو أكثر.

---

[١] - انظر Get fit meditation P18-19,28,40,43,45,47,96,101 Yoga, mind & body P11, 159-160, Meditation The Most Natural Therapy P132-133, The Meditation Bible P26-35

و - ضبط التنفس.

ز - التخلي عن جميع الأفكار التي تدور في العقل.

ح - التركيز على نقطة محددة معينة. فيركز تفكيره على الشاكرات، واحدة بعد الأخرى.

ط - ترديد المانترات (الترنيمات) المتعلقة بكل شاكرا. فيردد الترنيمة عند كل نفس يشهقه ويزفره. ويستمر في ترديدها حتى يمتزج التفكير والترنيم والتنفس. وقد يحتاج إلى مسبحة عدد حباتها مائة وثمان حبة، وشمعة.

ي - عند الوصول إلى مرحلة السمو المبارك، يجب مواصلة التأمل مع زيادة التركيز على تخليص العقل من الذات والأنا للوصول إلى مرحلة السامادهي. وعند الوصول إلى المرحلة الأخيرة السامادهي، يصبح طالب الحقيقة والحقيقة شيئا واحدا.

المبحث الرابع: المفهوم الحديث للتأمل.

مفهوم التأمل في العالم الغربي: يلخص أوشو مفهوم التأمل عند الغربين، فيقول: التأمل في الشرق ليس هو التأمل الذي يفهمه الغربيون. إن التأمل عندهم هو نوع من التفكير بالله، بالحقيقة، بالحب. إن مارست التأمل وأنت تفكر بشيء فأنت لا تكون تمارس التأمل البتة، لأنك تركز تفكيرك على ماهو خارجي وليس داخل ذاتك، قد يكون الحب، قد تكون الحقيقة أو لربما يكون الإله فلا فرق. للتأمل في الشرق معنى مختلف كليا، إنه نقيض معناه في الغرب. التأمل في الشرق يعني ألا يكون لديك أي هدف، و ألا يكون

هناك اتصال بين عقلك و أي شيء آخر.[١] ويقول في موضع آخر: صار التأمل التجاوزي وأساليب أخرى مماثلة يلعب دورا مهما في حياة الغربيين المعاصرة لسبب بسيط، هو أنه يساعدهم على النوم. إنهم يعانون من الأرق لذا فهم يتناولون المهدئات. التأمل التجاوزي ليس نوعا من المهدئات الطبية ولكن لا مانع من استعماله كمهدئ، إنما إياك والاعتقاد أنك تمارس شعائر دينية، ومن الغباء الاعتقاد أنه سيوصلك إلى التأمل. لن يوصلك التأمل التجاوزي إلى التأمل، لأن هذا الأخير يعني الوعي والادراك، بينما التأمل التجاوزي يساعدك على النوم... ثم يقول: ولكن تذكر أن النوم مفيد للجسد وليس للروح.[٢]

فوائد التأمل في المفهوم الغربي:

يساعد التأمل على التخلص من الأفكار السلبية وتهدئة العقل لبناء صلة مع الزمان والمكان الحاليين. وعند ممارسته نصل إلى احساس حقيقي بأننا أحياء، و بدون ذكريات ولا آراء ولا أفكار سيئة من الماضي أو قلق من المستقبل، والتخلص من العوائق الخارجية والداخلية. وهذه الحالة الروحية تشحن أجسامنا بالطاقة وتساعدنا على الوصول إلى إحساس بالتأمل المتسامي. وبعد ممارسة التأمل تتغير النظرة إلى الحقيقة، وتبدأ الحواس تأخذ بعدا جديدا من التبصر والوضوح، والتحرر من الخوف والقلق والانزعاج. فالتأمل يبعد الإنسان عن توتراته ومشاكله اليومية ليرتبط بكيانه الداخلي و

---

[١] - ألف باء التنوير ص٣٩ وانظر أيضا The Meditation Bible P12-13

[٢] - ألف باء التنوير ص٤١

روحه الباطنة، فيشعر بالسكينة والهدوء. كما يفيد التأمل في علاج التوتر، القلق، الاكتئاب، الإعياء، الأرق، حالات الإدمان، الشيخوخة، الإضطرابات المعدية المعوية، الصدفية، الربو، ارتفاع ضغط الدم، السكتة، هبوط القلب، التهاب المفاصل، الألم العضلي الليفي، الألم المزمن، أعراض الحيض.[١]

وبالرغم من تلك النظرة الغربية للتأمل، إلا أن منهم من يعترف أن التأمل عبادة تتعلق بالعقائد الشرقية القديمة كالهندوسية والبوذية والزن والفيباسانا. لذا فهم يطبقون عليه قاعدتهم: خذ من التأمل ماهو مناسب لك، واترك مافيه من جوانب روحانية دينية، وإذا كان إنشاد كلمة أوم OM يستوقفك كشيء غريب، فأنشد شيئا آخرا مثل دعاء لإحلال السلام، أو لا تنشد شيئا على الإطلاق.[٢]

الفصل الرابع: حكم اليوجا من وجهة نظر شرعية.

ويشتمل على ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: الرد على دعوى عدم تعارض اليوجا مع أي دين.

يدعي أهل اليوجا أن اليوجا صالحة لكل إنسان مهما اختلفت عقيدته أو ديانته أو إلهه. وبالتالي فلا مانع أداء اليوجا من قبل اليهودي أو النصراني

---

[١]- انظر التغلب على التوتر ص٢٢-٢٣ وانظر أيضا التأمل للمبتدأين ص١٠، ١٥، ٥٧-٥٨، ٧٥-٧٦، علم نفسك اليوجا ص١٢١-١٢٢، Yoga, Step-By-Step Guide. P.12-13,50 , 101 Yoga, Essential tips. P.10,58 , OM Yoga today p.10-11, Get fit meditation P109109-112, The new guide to therapies, Pilate, Yoga, Mediation, Stress relief P168-169, The Meditation Bible18-21

[٢]- انظر موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار ص٥١٨-٥١٩، اليوغا الشافية ص٢٢-٢٣.

أو المسلم. والذي يعنينا نحن كمسلمين الرد على دعواهم عدم تعارض اليوجا مع الدين الإسلامي. فأقول وبالله التوفيق:

الديانة الهندوسية خالية من عقيدة رئيسة، ولا يوجد بها مقياس تقاس به أمور دينهم. والتجديد في العقائد والشرائع أمر مطلوب مادام في الإطار الهندوسي ولم يعلن صراحة خروجه منها. فلا مانع أن يكون هندوسيا نصرانيا، أو هندوسيا مسلما ! [١] يقول الزعيم الهندي غاندي: ومن حظ الديانة الهندوسية أنها ليست لها عقيدة رئيسة. فإذا سئلت عنها فأقول: إن عقيدتها هي عدم التعصب والبحث عن الحق بطرق حسنة، وأما الاعتقاد بوجود الخالق وعدمه فكلاهما سواء، ولا يلزم لأي رجل من الرجال الهندوس أن يؤمن بالخالق، فهو هندوسي سواء آمن أم لم يؤمن... ويقول في موضع آخر: من حسن حظ الديانة الهندوسية أنها تخلت عن كل عقيدة، ولكنها محيطة بجميع العقائد الرئيسة، والجواهر الأساسية للأديان الأخرى. [٢] والهندوسية أسلوب في الحياة أكثر مما هي مجموعة من العقائد والمعتقدات، فهي مجموعة من العادات والأفكار والفلسفات، وتراث وجداني وعقلي واجتماعي يتوارثه الهندوس جيلا بعد جيل. فتاريخها يوضح استيعابها لشتى المعتقدات والفرائض والسنن. [٣]

وسبب آخر أنهم يقولون أن اليوجا علم وليست دينا. فكما أن العلوم كالرياضيات والفيزياء والكيمياء وغيرها لا يمكن نسبتها لديانة دون غيرها.

---

[١] - انظر فصول في أديان الهند ص١٥-١٦ وانظر أيضا Yoga for life P14
[٢] - نقلا عن فصول في أديان الهند ص١٥-١٦
[٣] - انظر أديان الهند الكبرى ص٣٨ وص٩٩

فلا يصح أن نقول مثلا أن الفيزياء مسيحية لأن أغلب من اكتشف قوانينها مسيحيون. وكذا لا يصح أن يقال أن اليوجا هندوسية لأن مكتشفوها الهندوس. فهي مجرد فرع من فروع العلوم.[1]

وسبب ثالث توضحه العلاقة بين وحدة الوجود و وحدة الأديان، إذ : فكرة وحدة الأديان مبنية على فكرة وحدة الوجود ومرتبطة بها ارتباطا محكما. وذلك أنه لما كان الوجود واحدا، وهو وجود الإله، وكانت مظاهر العالم تجليات الحق وصوره، فكان وبلا شك في كل صورة من صور العالم، وفي كل مظهر من مظاهره نسبة من الألوهية بحيث يصدق عليه إله بالتنكير، لأنه عبارة عن صوره اللامتناهية، فيجوز صرف العبادة لأي صورة أو مظهر.[2] يقول الفيلسوف الهندوسي شانكارا : يجوز للفيلسوف أن يعبد الله في أي معبد شاء، ويركع أمام أي إله بغير تفريق. لكنه سيجاوز هذه الصورة العامية في العقيدة الدينية التي تغتفر للعوام، وسيشعر بما في هذا التعدد من وهم خادع، مدركا ما بين الأشياء كلها من وحدة لا تعرف التعدد.[3]

ومن هذا المبدأ، انطلق الهندوس ومن معهم من غيرهم في نشر اليوجا خارج الشرق الأقصى، لاسيما في العالم الغربي والعالم الإسلامي. مغتنمون هجر العالم الغربي للدين، وفراغهم الروحي، وابتعاد المسلمين عن دينهم، فأقنعوا الناس أن اليوجا صالحة لجميع أهل الأديان، ولا تعارض بين اليوجا وبين أي دين. فهم يطبقون مبادئهم التي لا تمانع من قبول المرء (أيا

[1] - . انظر ألف باء التنوير ص١٧٤-١٧٥

[2] - انظر فرق الهند المنتسبة للإسلام ص٤٧٤-٤٧٥ ، ٥٠٨-٥٠٦

[3] - فرق الهند المنتسبة للإسلام ص٥٠٩ وشانكار فيلسوف هندوسي من القرن الثامن الميلادي، شرح فلسفة الهندوس في وحدة الوجود، وأن الروح الإنسانية جزء من الروح العالية براهمان. انظر أديان الهند الكبرى ص٦٦

كان دينه) أي عقيدة أو شريعة أو طقوس مادام أنه لم يصرح بخروجه من دينه. فلا مانع أن يؤدي النصراني اليوجا مع احتفاظه بدينه النصراني ولم يصرح بخروجه منها واعتناقه الهندوسية، وكذا الحال بالنسبة للمسلم.

لذا يقول أحمد شلبي: وذوبان بوذا في آلهة الهندوس ليس إلا عودا إلى تفكير الجنانا يوجا الذي يرى في كل الديانات وفي كل الفلسفات حقا، ولكن هذا الحق ليس سوى ذرة من الحق الأعظم. فهذا المذهب لا يعترض على أي دين أو فلسفة. ويرى أن أي دين أو فلسفة ليس هو كل شيء، وليس هو كل الحق. ومعتنق هذا التفكير لا ينتمي إلى دين أو مذهب لأنه يرى أن أتباع كل الديانات المختلفة إخوة له مهما اختلفوا. فجنانا يوجا مذهب يتسع لمعتقدات الجميع و يأبى أن يتقيد بقيود أي منها. [1]

هذا من جانب، ومن جانب آخر اعتراف الغرب أن اليوجا في حقيقتها عبادة متعلقة بالعقيدة الهندوسية. لذلك كثير من الكتب الغربية التي اطلعت عليها تعترف بعلاقة اليوجا بالدين، إلا أنها تجردها وتخرجها من وظيفتها التعبدية الروحانية وتعطيها وظيفة صحية، سواء صحة جسدية أم نفسية، أو كلاهما. يقول الطبيب بيير جاكمار في كتابه الشفاء باليوجا: ينبغي أن يتجرد الوجه الطبي لليوغا من أي نزعة دينية. لكننا نرى أن إنتقال اليوغا إلى المجتمعات الغربية وحتى غير الغربية يصطدم دائما بعوائق مرتبطة بجوهرها الشرقي العميق. الأمر الذي يدعو إلى الارتباك لأن اليوغا تعتبر عالما حقيقيا تترابط فيه الأمور الروحية بالأمور الإلهية. من الصعب طبعا أن نفصل بين العنصر

---

[1] - أديان الهند الكبرى ص١٦٤

الفلسفي والعنصر الديني. فمجموع هذين العنصرين يشكل الخطوة الأولى نحو اكتساب نظرة ما ورائية مشبعة بفهم الكون وبتوق شديد إلى إدراك الروح الكونية. [1]

ثم يقترح حلا لهذا الارتباك بتناول اليوجا بطريقتين: الأولى التعامل مع اليوجا كما يفعل المؤرخ أو عالم الإثنيات، فلا شيء يمنع الاندماج بميثولوجيا (وسائل وطرق) اليوغا. إلا أن نقطة ضعف هذه الطريقة أن آلهة الهندوس ليسوا آلهتنا، فلا ينجح التوصل إلى فهم اليوجا بشكل كامل.

أما الطريقة الثانية: ويسميها الطريقة الغربية، تقوم على احترام الإطار الفلسفي الديني لليوجا مع الاكتفاء بالبحث فيها عن ما يحافظ على الصحة ويحسنها. وبمعنى آخر ترك أنواع اليوجا الدينية كالجنانا يوجا (المعرفة الروحية) والكارما يوجا (يوجا الأعمال) والبهكتي يوجا (يوجا التعبد) وراجا يوجا (يوجا التأمل). والاكتفاء بالناحية الطبية من الهاثا يوجا. ويقول: يعرف الهندوس الهاثا يوغا أنها الطريق إلى السمو الروحي من خلال نظام جسدي صارم. أما بالنسبة لنا نحن (أي الغربيين)، فالهاثا يوغا هي الطريقة العملية الفضلى المتوفرة لدينا للحفاظ على صحة جسدية ونفسية جيدة. [2]

وكذلك يقول مثله الطبيب الأمريكي تيموثي ماكول في مقدمة كتابه اليوغا الشافية: أطلب منك في هذا الكتاب أن تفكر في اليوغا كعلاج... [3]

---

[1] - ص٧ وهو طبيب فرنسي متخصص في الطب العام وطب العظام، ونائب رئيس نقابة الأطباء في باريس سابقا . انظر مقدمة الكتاب.

[2] - انظر الشفاء باليوغا ص٧-٩

[3] - ص١١

ويقول أيضا موضع آخر: هناك بالتأكيد جانب روحاني لليوغا، لكنك لست مضطرا لأن تؤيد أية اعتقادات محددة كي تستفيد منها... ثم يقول: تتيح لك اليوغا استخدام طريقة " خذ ما يمكنك استعماله واترك البقية ".[1]

وتعترف ماري إستيوارت في كتابها علم نفسك اليوجا بعلاقة اليوجا بالدين، فتقول: الإيمان بالرب يعد جزءا من اليوجا التقليدية. وفي اليوجا لا ينبغي أن تكون ثمار أفعالنا لأنفسنا، بل ينبغي أن تكون للرب. وبالطبع فمن الممكن ممارسة الأوضاع والتأمل من قبل أي شخص وبأي دافع كان. لكن حتى تعبر هذه الأفعال عن اليوجا بمفهومها الصحيح، لابد من الإيمان بالرب؛ إذ اليوجا في الأصل مذهب ديني.[2]

المبحث الثاني: أقوال مؤرخي الأديان المسلمين عن اليوجا.

لم يخصص مؤرخو الأديان المسلمون لليوجا مبحثا مستقلا، إنما ذكرت عرضا عند حديثهم عن المعتقدات أو العبادات الهندية.

* يقول الشهرستاني في كتابه الملل والنحل:[3] وهؤلاء أصحاب الفكرة (وهم صنف من البراهمه) يعظمون الفكر، ويقولون هو المتوسط بين المحسوس والمعقول. فالصور من المحسوسات ترد عليه، والحقائق من المعقولات ترد عليه أيضا. فهو مورد العلمين من العالمين. فيجتهدون كل الجهد حتى يصرفوا الوهم والفكر عن المحسوسات بالرياضات البليغة،

[1] - ص٢٢ وانظر أيضا مثل هذا القول: اليوجا، تمارين بسيطة ص٥ ، تحتاج أن تعرف اليوجا ؟ ص١٠

[2] - ص١٥ وانظر أيضا من نفس الكتاب ص١١٨-١٢١

[3] - ص٥١٠

والاجتهادات المجهدة. حتى إذا تجرد الفكر عن هذا العالم، تجلى له ذلك العالم. فربما يخبر عن مغيبات الأحوال، وربما يقوى على حبس الأمطار، وربما يوقع الوهم على رجل حي فيقتله في الحال.

ففي قوله (الوهم والفكر) ، (الرياضات البليغة والاجتهادات المجهدة) إشارة إلى اليوجا، ولا سيما الجنانا يوجا للتخلص من الوهم والخيال، وكشف الحجاب عن الحقيقة المطلقة: براهما.[١]

* يقول أحمد شلبي: وتحاول فلسفة اليوجا تقريب موضوع الكارما إلى الأذهان، فتذكر أن حياتنا تكون سارة أو غير سارة تبعا لما نقوم به من أعمال. وهذا يشبه ما يقال عندما تقع مصيبة على شخص فإننا نقول: من عمله.[٢]

ويقول أيضا: يجب أن نقرر بشدة أن إثارة هذا المذهب (مذهب الجنانا يوجا) والدعاية له ترمي إلى محاربة الإسلام بطريق غير مباشر، وقد رأيت هذه المحاولات في عدة بلاد. فالإسلام هو القوة التي قهرت المبشرين المسيحين والبوذيين، فإذا صرفوا الناس عنه بطريق أو بآخر ولو باسم جنانا يوجا التي تتسع لكل المعتقدات ولا تتقيد بقيود أي منها، فإن هذا كسب عظيم لهم. وبعد أن يصرف المسلم عن الإسلام بهذه الحيلة البارعة فيمكن نقله إلى التشكيك، فجذبه إلى دائرة أخرى. فليحذر المسلم اليوجا ومداخلها ودعاتها.[٣]

---

[١] - انظر ارتباط اليوجا عموما بالوهم والخيال في Yoga, mind & body P154 وارتباطها بالجنانا يوجا خصوصا في ص ٦ من نفس الكتاب.

[٢] - أديان الهند الكبرى ص٦٠

[٣] - أديان الهند الكبرى ص١٦٤

* ويقول الأعظمي في حاشية كتابه فصول في أديان الهند: ويجب أن يكون الإنسان على حذر، فإن اليوجا نوع من العقائد الدينية، ووسيلة من وسائل الترقي الروحي عند الهندوس. وأخذت من تعاليم الفيدات وإن كانت هذه الكلمة لم ترد في الفيدات. وأضيف إليها تجارب الرهبان والنساك، فاستكملت جوانبها، وبدأت تؤتي ثمارها المدهشة. إلا أن مفهومها كان واضحا في عهود الفيدات لأن هذه التمارين اليوجية يقوم عليها رجال الدين لكشف معاني وأسرار الفيدات. فالفكرة اليوجية هي فكرة هندوسية برهمية خالصة ليتمكنوا من السيطرة على البشرية، و تعليم اليوجا يساعدهم على ذلك. [١] ويقول أيضا: هذه المدارج التي كان يدعو إليها الحلاج وسرمد وغيرهما من المتصوفين القائلين بوحدة الوجود، توجد في كلمة (أوم) السنسكريتية عند متصوفي الهنادك. [٢]

* أما محمد العربيـــي فيقول: تعني لفظة يوغا Yoga " النير ". و يقصد بها خضوع الإنسان لنير من نظام تقشفي قاس ليبلغ حالة الطهارة الكاملة من أدران المادة. و هناك تفسير آخر لمعنى لفظة اليوغا مستمد من أصلها اللغوي في السنسكريتيه، وهو أن اللفظة تعني " الإتحاد " وتطلق على حياة الزهد والتصوف الهادفة إلى التخلص من علائق المادة للإتحاد مع روح الكون المطلق. ويطلب مذهب اليوغا من أتباعه نموذجا قاسيا من الرياضة الجسدية والروحية، توفر الاستغراق والتأمل والانعتاق. والممارس لليوغا

---

[١] - ص٩٦-٩٧

[٢] - انظر فصول في أديان الهند ص٣٣

يقوم بحركات جسدية صعبة جدا تسمى هاتا يوغا (Hatha Yoga) تساعد على التأمل و زيادة الكونداليني (Kundalini) أي القوة الروحية المتصورة على هيئة أفعى ترقد عند أسفل النخاع الشوكي في الرأس وتمتد على طول العامود الفقري بمحاذاة الوريد. وعقيدة اليوغا مشتركة عند جميع المذاهب الهندية لجهة هدفها السامي وهو الاتحاد بالآلهة. [١]

والهدف من هذا المبحث، الاستدلال بما قاله هؤلاء المتخصصين في الأديان بما لا يدع مجالا للشك أن اليوجا ليست رياضة ولا طب بديل، إنما للتحرر من العالم المادي ومن عالم الوهم، والدخول في عالم الألوهية.

المبحث الثالث: الاجابة على سؤال البحث، بيان حكم اليوجا الشرعي.

اتخذت الفتاوى في اليوجا ثلاث اتجاهات: اتجاه يحرمها مطلقا لأن فيها طقوس هندوسية. واتجاه يبيحها مطلقا باعتبارها تمارين رياضية بدنية. واتجاه ثالث يبيح منها ما لا يخالف الشريعة، فيترك جانبا، ولا مانع من الأخذ منها ما لا يخالفه.

أما الاتجاه الثاني والثالث فالذي يظهر لي أن القائل بهما لم يطلع على حقيقة فلسفة اليوجا بما فيها من وضعيات اسانات وتأمل، والغاية الرئيسة من ذلك.

وأما الاتجاه الأول فلم يوضح في فتواه ماهي الطقوس الهندوسية المخالفة للشريعة الإسلامية، مما جعل كثير من المسلمين الممارسين لليوجا لم يقتنعوا بتحريمها. فالهدف من هذا المبحث توضيح وبيان أن جميع عناصر

---

[١]- الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٦-١٧

اليوجا وجميع وضعياتها الأسانات والتأمل إنما وضعت لتحقيق غاية تعبدية في الديانات الهندية ولا سيما الهندوسية، والبوذية.

وسأعرض بتوفيق الله وفضله حكم اليوجا من ثلاث جوانب: من حيث حقيقتها وغاياتها، حكم ممارسة العنصر الثالث منها، وهو: وضعياتها الأسانات. وأخيرا حكم ممارسة العنصر السابع منها، وهو: التأمل اليوجي.

أولا: حكم اليوجا من حيث حقيقتها وغاياتها.

١- تعتبر اليوجا عبادة في الديانات الهندية الكبرى ولاسيما الهندوسية للتقرب للآلهة، ومن ثم نيل رضى الإله الأكبر براهما. فيعتقد صاحبها أن هناك روح مطلقة عليا، خلقت من ذاتها أرواح الناس وأطلقتها. وهذه الأرواح لا تفنى ولا تموت، فتنتقل من جسد إلى جسد آخر، فتحل في جسد، فإذا مات الجسد تنتقل إلى جسد آخر وهكذا دواليك. فروح الإنسان في ضياع وتخبط، وعدم استقرار، وألم وشقاء في حياتها على الأرض. ولا تتوقف عن التنقل، ولا تهدأ وتسكن، ولا تنعم وترضى حتى تتحرر من تكرر ولادتها برجوعها إلى الروح المطلقة العليا، براهما، فتتحد به.

٢- اليوجا ليست فقط نظاما يتبعه المرء للإتحاد مع إلهه، إنما أيضا للحصول على قوة مطلقة يستطيع بها عمل أي شيء، أو الوصول إلى حالة تسمى التنوير يستطيع بها الاطلاع على الغيب ومعرفة الأسرار أو أي معلومات أو أخبار يريد معرفتها. وقد تكون غاية المرء أن يتحد مع إلهه وبالتالي تلقائيا يصبح قادرا على فعل أي شيء وفعل ما يريد،

وأن يطلع على أسرار الكون والغيب. أي أنه يصبح إلها نتيجة اتحاده في الإله. كما حدث لبوذا.

والتناسخ والحلول والتجسد والنرفانا كما في رقم ١ و ٢ كفر واضح أجمع عليه أهل السنة والجماعة. وسبق بيان موقف المسلم من تلك العقائد.

٣ – القول بأن اليوجا تسبب السكينة والاطمئنان بسبب تذكيرها لليوجي بالكارما، فلا يحزن على ما يصيبه من مصائب وأذى لأنها بسبب ما قدمه في حيواته السابقة، فيه منافاة ومخالفة تامة للإيمان باليوم الآخر في العقيدة الإسلامية. فالإنسان يحي حياة دنيوية واحدة، فإذا مات فإما في نعيم أو في عذاب حتى يبعث يوم القيامة للحساب، ثم إلى جنة أو نار.

٤ – تشتمل اليوجا على عبادات تصرف لغير الله تعالى، من صلاة وصيام، وذكر ودعاء. ولايخفى أن صرف العبادة لغير الله شرك أكبر يخرج المسلم من الإسلام.

فأما الصلاة، فهي مثل الوضعيات المخصصة للصلاة والدعاء، و وضعيات تحية الشمس وتحية القمر.

وأما الصوم فيعمل على سهولة التركيز على مراكز الطاقة الشاكرا، ولاسيما أنجا شاكرا وأناهاتا شاكرا. [1] وكما سبق أن الشاكرا تمثل آلهة مختلفة. فصوم اليوجي فيه عبادة لإرضاء الإلهين أنجا، وأناهاتا، وغيرهما.

---

[1] - انظر Yoga, mind & body P150

والحمية من تقليل الأكل والامتناع عن أكل اللحوم، بالإضافة إلى الالتزام بأكل بعض الأطعمة دون غيرها، من العبادات الهندية، وليست من عاداتهم. فلا يجوز للمسلم تقليدهم فيها. ولا يجوز للمسلم أن يحرم ما أحل الله من الأطعمة.

وأما الذكر، فهو عبارة عن الترانيم التي ينشدها اليوجي أثناء أداء الوضعيات الأسانات وأثناء التأمل.

٥ - يقول بعض المسلمين الممارسين لليوجا، أنهم أخذوا اليوجا بمفهومها الغربي، من جانبها الرياضي والصحي، لا من جانبها التقليدي الفلسفي الديني. فلا حرج إذا من ممارستها من هذه الوجه.

ويناقش قولهم هذا: لا عبرة بكون اليوجا مأخوذة من الغرب على أنها تمارين رياضية أو للصحة أو للراحة النفسية. فالغرب أنفسهم كما سبق يعترفون بكون اليوجا متعلقة بالديانات الهندية ولاسيما الهندوسية. كما أن الغرب أصبح من تقاليدهم ومبادئهم فصل الدين عن الحياة. فقد فصلوا السياسة عن الدين، وفصلوا الاقتصاد عن الدين، وفصلوا حياتهم الاجتماعية عن الدين، فلا مانع عندهم يمنعهم من فصل اليوجا عن الدين ! فيؤخذ من اليوجا ما يناسبهم، و يترك جانبها الديني. أما نحن المسلمون فلا نعترف ولا نقر بفصل الدين عن أي وجه من أوجه الحياة. فلا يجوز فصل الجانب الديني عن اليوجا. بالإضافة إلى أن جميع وضعيات اليوجا والتأمل مرتبطون كليا بالعقائد والأساطير الهندية.

يرى الإمام الشاطبي أنه لا مانع من التعبد بقصد تجريد النفس والاطلاع على عالم الأرواح ورؤية الملائكة وخوارق العادات ونيل

الكرامات والاطلاع على غرائب العلوم والعوالم الروحانية وما أشبه ذلك. لأن حاصله راجع إلى طلب نيل درجة الولاية وأن يكون من خواص الله ومن المصطفين من الناس. وهذا إن كان يجتهد بعبادة الله بما شرع بدون ابتداع. أما إن كان غرضه فلسفيا، فيقول: الإعتناء بطلب تجريد النفس والإطلاع على العوالم التى وراء الحس إنما نقل عن الحكماء المتقدمين والفلاسفة المتعمقين فى فنون البحث من المتألهين منهم ومن غيرهم. ولذلك تجدهم يقررون لطلب هذا المعنى رياضة خاصة لم تأت بها الشريعة المحمدية، واشتراط التغذي بالنبات دون الحيوان أو ما يخرج من الحيوان ذلك من شروطهم التى لم تنقل فى الشريعة ولا وجد منها فى السلف الصالح عين ولا أثر. كما أن ذكر التجريد والعوالم الروحانية وما يتصل بذلك لم ينقل عن أحد منهم وكفى بذلك حجة. [1] وما قاله الشاطبي يرحمه الله فيه إشارة واضحة لليوجا ووضعياتها الأسانات. فالرياضات المجهدة وترك أكل اللحوم من شروط اليوجا كما سبق بيانه.

٦ – تغيير أسماء الأشياء لا يغير من حقيقتها. فما كان حرام ، فهو حرام مهما أعطي من أسماء مباحة. فتسمية الخمر بالمشروبات الروحية أو المنعشة، لا يبيحها. أو تسمية الزنا بالعلاقات الحميمية، لا يبيحه. يقول عليه الصلاة والسلام: " يكون في آخر أمتي ناس يستحلون الخمر باسم يسمونها إياه ".[2]

---

[1] - الموافقات ج٢ ص٤٠٤-٤٠٥

[2] - مصنف عبد الرزاق ج٩ ص٢٣٤

أيضا التحريف والتحايل على الحرام لا يصيره مباحا. فلعن الله اليهود والنصارى بسبب تحايلهم على ما حرم عليهم، كتحايلهم على يوم السبت، قال تعالى: {وَسْئَلْهُمْ عَنِ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ حَاضِرَةَ الْبَحْرِ إِذْ يَعْدُونَ فِي السَّبْتِ إِذْ تَأْتِيهِمْ حِيتَانُهُمْ يَوْمَ سَبْتِهِمْ شُرَّعاً وَيَوْمَ لاَ يَسْبِتُونَ لاَ تَأْتِيهِمْ كَذَلِكَ نَبْلُوهُم بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ} [1] وقال : {وَلَقَدْ عَلِمْتُمُ الَّذِينَ اعْتَدَواْ مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقُلْنَا لَهُمْ كُونُواْ قِرَدَةً خَاسِئِينَ} [2]، وإذابة شحوم الميتة لإستخدامها. روى جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عام الفتح وهو بمكة: "إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام". فقيل يا رسول الله، أرأيت شحوم الميتة، فإنها يطلى بها السفن ويدهن بها الجلود ويستصبح بها الناس ؟ فقال عليه الصلاة والسلام: لا هو حرام. ثم قال: " قاتل الله اليهود، إن الله لما حرم شحومها جملوه (أي أذابوه) ثم باعوه فأكلوا ثمنه". [3]

وكذا الحال هنا في اليوجا. فقام أهلها بتحريف معانيها وتغيير أسمائها لتصبح مقبولة عند غيرهم. فجعلوا الاتحاد الذي هو الإتحاد بالرب بمعنى التناغم والتناسق بين الجسد والعقل والروح، و جعلوا الشاكرات التي ترمز للآلهة لتعني مراكز الطاقة، وجعلوا الوضعيات الأسانات التي هي تقرب للآلهة بمعنى الرياضة، وجعلوا التأمل اليوجي الذي هو فراغ ذهني ليملأ بالنور من الآلهة بمعنى الهدوء النفسي والسكينة. وأطلقوا على الآلهة لقب

---

[1] - سورة الأعراف آية ١٦٣

[2] - سورة البقرة آية ٦٥

[3] - رواه البخاري ج٢ص٧٧٩

الحكماء أو مركز الطاقة، وأطلقوا اسم الروح الكونية على براهما أو الإله الأكبر عندهم. فجميع ما سبق إنما هو شرك بالله تعالى مهما حرف أو بدل، ومهما أعطي من أسماء مباحة.

ثانيا: حكم ممارسة العنصر الثالث من اليوجا: الوضعيات الأسانات باعتبارها تمارين رياضية.

تنبيه هام: قبل البدء في بيان حكم هذه المسألة، أرى ضرورة الرجوع إلى مبحث ارتباط الوضعيات الأسانات بالمعتقدات والأساطير الهندية.

من الناس من يرى أو يفتي بجواز أداء وضعيات اليوجا الأسانات باعتبارها (أي بنية) تمارين رياضية أو تمارين للصحة والرشاقة، أو لإزالة التوترات. فيؤخذ من الوضعيات ما ليس فيه مخالفة للشرع، ويترك بقيته. مع اجتناب ترديد الترنيمات الشركية أو الطلسمية التي لا يعرف معناها.

ويناقش قولهم من أوجه ثلاث:

الوجه الأول: جميع الوضعيات الأسانات ASANA – بدون استثناء – ترتبط بالمعتقدات والأساطير الدينية الهندية. فبعضها يكون تقربا لآلهة متعددة معينة، كالتقرب لشيفا وفيشنو والشمس والقمر وغيرهم، وبعضها تقرب لبعض آلهة الحيوانات، أو لآلهة الطيور، أو لآلهة الأسماك.

وبعضها تقرب للكارما لتعفيه من تكرر الولادة.

وبعضها تقليد لأشكال بعض العظماء (كوضعية المحارب) والحيوانات (كوضعية النسر جارودا) الذين نالوا رضى الآلهة، وذلك تعظيما وتمجيدا لهم.

وبعضها تمثيل ومحاكاة لبعض ما ذكر في كتبهم المقدسة وأساطيرهم الدينية كوضعية القوس والشجرة.

الوجه الثاني: إعتراف أهل اليوجا الأصليين من الهنود أن حركات اليوجا ليست تمارين رياضية، إنما هي عبادة. وسبق إثبات الفرق بينهما في مبحث: وضعيات اليوجا ليست تمارين رياضية. فليراجع هناك .

إلا أن من أهمها أن الوضعيات في اللغة السنسكريتية تعني الثبات، أو البقاء ثابتا. غايتها إماتة الحواس للجلوس فترات طويلة للتأمل، فأي رياضة تكون ثابتة غير متكررة؟! ومتى كانت الرياضة البدنية تهدف لإتلاف الجهاز العصبي؟!

يجب أن ندرك أن مبتدعي الوضعيات الأسانات من الهندوس وغيرهم من الديانات الهندية لم يقصدوا بها البتة التمارين الرياضية. فعجبا ممن يكابر من المسلمين المدافعين عن اليوجا ويصرون على أنها تمارين رياضية، مع أن أهل اليوجا الأصليين – بل حتى من الغرب – يقرون أنها ليست تمارين رياضية، ويذكرون ذلك في كتاباتهم! فسبحان الله.

الوجه الثالث: بما سبق بتسمية الوضعيات الأسانات بغير اسمها في اللغة العربية، فسموها باسم التمارين الرياضية، حتى تصبح مقبولة. سواء سميت بذلك بحسن نية عن طريق الخطأ، أو بشكل متعمد. فحركات اليوجا لها اسم خاص بها، وهو الكلمة السنسكريتية: أسانا، وتعني الثبات. كما أنها ترجمت من اللغة السنسكريتية إلى اللغة الإنجليزية بكلمة Postures أي: وضعيات، ولم تترجم بكلمة exercise أي: تمارين. فالأسانات والتمارين الرياضية

شيئان مختلفان، وليسا شيئا واحدا حتى تصبح كلمة التمارين مرادفة لكلمة أسانا. والتحايل بجعل الأسانات تمارين رياضية، أو للتمدد وإزالة الاحتقانات في البدن، أو علاج من الطب البديل أوغيره من التحايلات والتحريفات، لا يخرجها عن حقيقتها:

- أنها عبادة تصرف لآلهة مختلفة بالتقرب إليهم بوضعيات مختلفة متعددة.
- أن كل وضعية ترمز لإله أو لمعتقد أو لأسطورة هندوسية.

إذا بناء على ما سبق، أرى - والله أعلم: لا يجوز القيام بوضعيات اليوجا باعتبارها تمارين رياضية أو صحية، أو للتسلية أو لأي سبب كان؛ إذ كل وضعية أسانا ترمز وتدل على معتقد من المعتقدات والأساطير الهندية الكفرية للتقرب من الآلهة وللكارما.

إن مثل من يمارس اليوجا كتمارين رياضية أو صحية كمثل فتاة مسلمة تضع صليبا من ذهب مزين بالألماس على عنقها - بدون اعتقاد به - إنما من باب الحلية والتزين ! أو كشاب مسلم يضع على عنقه صليبا - بدون اعتقاد به - إنما مجرد تقليد لبعض مغني وراقصي الراب! أو مسلم يضع على رأسه الطاقية (الكوفية) الخاصة باليهود - من غير اعتقاد ، أو كمسلم يضع على مكتبه أو في بيته صنما لبوذا - بدون اعتقاد به - إنما زينة أو ديكور ! فلا يقول أحد من المسلمين، علمائهم وعامتهم بجواز ذلك. وإن وجد من المسلمين من يفعل ذلك فهم قلة قليلة ويفعلونها إما جهلا أو من باب التقليد الأعمى. ويقاس على ذلك ممارسة وضعيات اليوجا والتأمل اليوجي.

ثالثا:حكم ممارسة العنصر السابع: التأمل اليوجي.

يعتبر التأمل اليوجي أهم عناصر اليوجا التقليدية الثمانية .[1] والسؤال هنا: هل يجوز القيام بالتأمل اليوجي بدون اعتقاد به، أو القيام به بمعزل عن بقية عناصر اليوجا الثمانية، من أجل الاسترخاء وإزالة التوترات النفسية والعصبية ؟

من خلال ما سبق بيانه في الفصل الرابع المتعلق بالتأمل، أرى – والله أعلم – عدم جواز التأمل اليوجي. بل إن فعله المسلم معتقدا به، فقد أشرك بالله تعالى آلهة أخرى كشيفا وأنجا وغيرهما. وكفر أيضا، لأنه كفر بوحدانية الله تعالى، فأصل التأمل يقوم على الاعتقاد بوحدة الوجود، وغايته الرئيسة الاتحاد بالإله. كما أنه كفر باليوم الآخر والبعث للحساب؛ فهو يهدف للتحرر من التناسخ ومن الكارما.

أما الأدلة على عدم جواز من يفعله دون اعتقاد به:

أ – التأمل في اليوجا يقصد به السكون التام للعقل، بإيقافه عن التفكير نهائيا. وهو مخالف للدين الإسلامي الذي يدعو دائما إلى إعمال العقل وتحفيزه على التفكر والتدبر دائما، في كل حين. وهو عبادة، فقد وردت نصوص كثيرة في القرآن والسنة تدعو إلى التدبر والتعقل والتفكر والنظر سواء في صفات الله تعالى، أو التفكر في آيات القرآن والأحاديث الشريفة، أو التفكر في تعليم و تعلم الدين، أو التفكر في الأمم السابقة، أو التفكر في

---

[1]- راجع عناصر اليوجا الثمانية في مبحث مفهوم اليوجا

خلق الإنسان والسموات والأرض ،،، وغير ذلك مما ورد الأمر والحث على التفكير فيه.

ب – الغاية من التأمل اليوجي يقابله عند الصوفية: الكشف، التجلي، رفع الحجاب، الاستشراق، الفناء. وهي مصطلحات متقاربة بفروقات بسيطة، إلا أنها يقصد بها الوصول إلى النور الإلهي، عالم الألوهية، عالم الغيب، رؤية الله والاتحاد به. وهي من الأمور التي أنكرها علماء أهل السنة والجماعة، بل واعتبروها كفرا صريحا. [1] ويقاس عليه التأمل اليوجي.

ج – التأمل والحكمة عنصران أساسيان من عناصر وشعاب الطرق البوذية.[2]

د – يرتبط التأمل بالشاكرات ارتباطا وثيقا، والشاكرات السبع الرئيسة هي آلهة . [3] فالقيام بالتأمل إنما هو في حقيقته التقرب لهذه الآلهة الشاكرات السبع بالترتيب. فيتقرب للإله السفلي المتمثل في الشاكرا الأولى بالتأمل المصحوب بالترنيمات الخاصة بها، فإن رضي عنه هذ الإله فيرى وميضا من نور أو علامة. ثم ينتقل للتقرب لإله أعلى متمثل في الشاكرا الثانية مع أداء الترنيمات الخاصة بها، فإن رضي عنه يرى وميضا من نور أو علامة. وهكذا حتى يصل إلى الإله الأكبر براهما، فإن رضي عنه، قبله وأدخله في ذاته أو في عالمه الألوهي. وهذا شرك واضح لا يحتاج إلى بيان لما فيه من التقرب لغير الله تعالى.

---

[1] - انظر دراسات في التصوف ص٢٨٢-٢٩٤

[2] - الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٢٦ راجع ما قاله أوشو عن التأمل سابقا في مبحث مفهوم التأمل التقليدي.

[3] - راجع ما سبق بيانه عن الشاكرات. وأخبرني اثنان من معلمي اليوجا الهندوس الذين التقيت بهم أن الشاكرات السبع ترمز إلى آلهة.

هـ - التكرار الآلي لكلمة (مقدسة) معينة أو لمقطع من كلمة مقدسة يعني ممارسة محددة للعبادة. لكن المعنى الذي يضيفه ناناك (المعلم الروحي) إلى المصطلح يتجاوز ذلك، فهناك أولا إصرار على الجانب الباطني المطلق للنظام. ثم توسع في الكلمة الواحدة لتصبح نظرية متطورة عن التأمل. وحتى هذا التأمل لا يكفي وصفا للمارسة، فالمثل الأعلى هو التعرض الكامل لكيان المرء أمام الإسم الإلهي، و التطابق الشامل لكل ما يكونه المرء ويعمله مع النظام الإلهي الذي يجد التعبير عنه في الإسم الإلهي. والتدرج في التأمل والعمل يدفع بالروح إلى الإتحاد الصوفي بالإله. وهذا الاتحاد يحرر الروح من أغلال التناسخ، و يؤدي بها إلى الانعتاق الكامل و يشعرها بفرح وسعادة الاندماج في الإله. [1]

وهنا واجه اليوجيون مشكلة، ولاسيما المسلمون منهم. إذ كيف يرددون كلمة أوم أو سوهام أو غيرها من العبارات السنسكريتية أثناء أدائهم الوضعيات الأسانات، وأثناء التأمل ؟ فكانت إجابة المعلمين الهندوس: لا مانع أن يذكر المرء إلهه الذي يؤمن به. فالنصراني يردد اسم إلهه، والمسلم يردد اسم الله... وهكذا

وهذا باطل واضح، و تغيير للحقائق كما هي عادة الديانة الهندوسية التي - كما ذكر سابقا - ليس لها عقيدة رئيسة فلا مانع من التغيير والتجديد، فالغاية من اليوجا هي الاتحاد بالإله والحلول فيه. فإذا ردد المسلم لفظ الجلالة " الله " فكأنما يسعى إلى الإتحاد بالله تعالى والحلول فيه، ليصبحا شيئا واحدا.

---

[1] - الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدنى والأقصى ص١٧٨-١٧٩ نقلا عن المعتقدات الدينية لجفري بارندر .

وقد حكم العلماء بكفر من يعتقد بالحلول، وبكفر من يقول سبحاني أو غيرها من العبارات التي تدل على أنه هو والله شيء واحد (سبحانه و تعالى). أما إن كان جاهلا، فيعلم بعظم جرمها، فإن أصر، فهو كافر مرتد.

و – ما سبق بتسمية التأمل اليوجي بغير اسمه الحقيقي، و تحريف معناه لا يخرجه عن حكمه. فأرى – والله أعلم – أن ترجمة الكلمة السنسكريتية (دهيانا DHYANA) إلى اللغة الإنجليزية بكلمة *Meditation* ، ومن ثم ترجمتها إلى اللغة العربية بكلمة (التأمل) ترجمة غير صحيحة. وتغيير للحقائق، سواء بحسن نية عن طريق الخطأ في الترجمة، أو بتعمد مقصود يهدف لجعل ممارسة التأمل مقبولا خارج الهند، في المجتمع الغربي، ويتبعه في ذلك بقية مجتمعات العالم.

ولست خبيرا في الترجمة ولا في اللغة السنسكريتيه، إلا أن الذي أثار انتباهي أن معنى التأمل في اليوجا نقيض معنى التأمل في اللغة العربية والانجليزية كليا. وهو غير مقبول عقلا. فكلمة التأمل في اللغة العربية يقصد بها تدبر الشيء وإعادة النظر فيه مرة بعد أخرى ليتحققه. [1] وكلمة *Meditation* في اللغة الإنجليزية يقصد بها كذلك التفكير المتعمق، ويقصد بها أيضا التفكر في أمر ديني. [2] فالمعني العربي والانجليزي للتأمل يختلف تماما عن المقصود به في التأمل اليوجي. فيكف يترجم إيقاف العقل عن التفكير بكلمة تدل على التفكير المتعمق؟ لذا أرى وجوب تقيد التأمل هنا بما

---

[1]- التعاريف للمناوي ج١ص١٥٦

[2]- انظر قاموس المورد ، The Oxford Desk Thesaurus, The new Lexicon Webster's Dictionary.

يفيد باختلافه. فيقال التأمل الشرقي، أو التأمل اليوجي، أو التأمل الهندي الديني.[1]

هذا، ولا حاجة لنا بتقليد أهل الأديان الأخرى لتزكية أنفسنا وتطهيرها بالتأمل اليوجي، وتقوية أجسادنا بوضعيات اليوجا. فيكفينا جد الكفاية ما جاءنا في القرآن والسنة. فالصلاة فيها رياضة جسدية ورياضة روحية.[2] وكذا الصوم. فالحمد لله الذي هدانا للإسلام. يقول الله عز وجل معلما إيانا التبرؤ من الكفر وأهله وعاداتهم: {قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُواْ لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَءآؤاْ مِّنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَآءُ أَبَداً حَتَّى تُؤْمِنُواْ بِاللَّهِ وَحْدَهُ إِلاَّ قَوْلَ إِبْرَاهِيمَ لأَبِيهِ لأَسْتَغْفِرَنَّ لَكَ وَمَآ أَمْلِكُ لَكَ مِنَ اللَّهِ مِن شَيْءٍ رَّبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ}. سورة الممتحنة آية ٤

<u>**أهم نتائج البحث :**</u>

- ترتبط اليوجا بمعتقدات الديانات الهندية الكبرى، و بالأساطير الهندية الدينية ارتباطا وثيقا لا تنفك عنها.
- تعتبر اليوجا عبادة في الديانات الهندية ولاسيما الهندوسية. يتقرب بها اليوجي إلى ربه للوصول لغاية عليا وهي التحرر من الكارما والتناسخ،

---

[1] - آمل من المتخصصين من أهل اللغة والترجمة ابداء رأيهم، فكما قلت أنني لست خبيرا في اللغات.

[2] - انظر على سبيل المثال: الخشوع في الصلاة لابن رجب الحنبلي، الصلاة والرياضة والبدن لعدنان الطرشة. وغيرهما كثير.

ومن ثم الإتحاد معه. أو للحصول على قوة مطلقة يستطيع بها عمل أي شيء، أو للوصول إلى حالة تسمى التنوير يستطيع بها الاطلاع على الغيب ومعرفة الأسرار.

- تشتمل اليوجا على عبادات تصرف لغير الله تعالى، من صلاة وصيام وذكر.
- لا يجوز القيام بوضعيات اليوجا باعتبارها تمارين رياضية أو صحية، أو للتسلية أو لأي سبب كان؛ إذ كل وضعية ترمز وتدل على معتقد من المعتقدات والأساطير الهندية الكفرية التي تختلف كليا عن العقيدة والشريعة الإسلامية.
- ارتباط الوضعيات الأسانات والتأمل بالشاكرات. والشاكرات السبع الرئيسة هي آلهة.
- يعتبر التأمل عنصرا هاما في اليوجا، وبدونه لا يمكن تحقيق الهدف الأسمى منها.

التوصيات :

- أوصي هيئة كبار العلماء دراسة موضوع اليوجا وإصدار بيان يوضح حكمها للناس، وبالتالي التعميم على جميع المسؤولين كوزارة الإعلام وغيرها لمنع بيع ونشر الكتب أو الأشرطة السمعية والمرئية التي تهدف لنشر اليوجا و تعليمها. و سحب جميع تلك الكتب والأشرطة الموجودة حاليا في المكتبات والأسواق.
- كما أوصي هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بمراقبة المكتبات والمحلات التجارية، والنوادي والمراكز الصحية، ومراكز العلاج

بالطاقة ومن على شاكلتها، والتأكد من عدم تعليمهم أو ممارستهم لليوجا أو لأي من المعتقدات الهندية والشرق أسيوية بدعوى العلاج بالطاقة.

المراجع العربية:

١ أديان الهند الكبرى: الهندوسية، الجينينة، البوذية. أحمد شلبي. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة. الطبعة الحادية عشرة ٢٠٠٠م.
٢ التعاريف. محمد عبد الرؤوف المناوي. تحقيق محمد الداية. دار الفكر المعاصر، بيروت. الطبعة الأولى ١٤١٠هـ.
٣ الجامع الصحيح . محمد بن إسماعيل البخاري . تحقيق مصطفى البغا . الطبعة الثالثة ١٤٠٧هـ. دار ابن كثير بيروت .
٤ حقيقة و أسرار العلاج باليوجا. يوسف الحاج.دار الكتاب العربي، دمشق. الطبعة الأولى ٢٠٠٩م.
٥ الخشوع في الصلاة. ابن رجب الحنبلي. تحقيق أحمد مصطفى الطهطاوي. دار الفضيلة للنشر والتوزيع، القاهرة. رقم الطبعة وتاريخها بدون.
٦ دراسات في التصوف. إحسان إلهي ظهير. إدارة ترجمان السنة، لاهور، باكستان.الطبعة الأولى ١٤٠٩هـ.
٧ دراسات في اليهودية والمسيحية وأديان الهند. محمد ضياء الرحمن الأعظمي. مكتبة الرشد للنشر والتوزيع، الرياض. الطبعة الأولى ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.

٨ الديانات الوضعية الحية في الشرقين الأدني والأقصى. سلسلة موسوعة الأديان السماوية والوضعية (٣). محمد العريبي. دار الفكر اللبناني، بيروت. الطبعة الأولى ١٩٩٥م.
٩ صحيح ابن حبان. محمد بن حبان التميمي البستي. تحقيق شعيب الأرنؤوط. مؤسسة الرسالة، بيروت. الطبعة الثانية ١٤١٤هـ / ١٩٩٣م.
١٠ الصلاة والرياضة والبدن. عدنان الطرشة. مكتبة العبيكان، الرياض. الطبعةالثالثة ١٤٣٠هـ/ ٢٠٠٩م.
١١ الطاقة غذاء النفس. د. طلال علي خياط . الناشر : بدون ، الطبعة الثانية ١٤٢٨هـ .
١٢ فرق الهند المنتسبة للإسلام في القرن العاشر الهجري وآثارها في العقيدة. محمد كبير شودري. دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، الدمام، السعودية. الطبعة الأولى ١٤٢٢هـ.
١٣ فصول في أديان الهند. محمد ضياء الرحمن الأعظمي. دار البخاري للنشر والتوزيع، المدينة المنورة. الطبعة الأولى ١٤١٧هـ.
١٤ الكارما في الإسلام، تقنية العلاج بالأخلاق والطاقة الروحية، تأصيل إسلامي. نايف الجهني.الدار العربية للعلوم ناشرون، بيروت. الطبعة الأولى ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م.
١٥ مجموع فتاوى شيخ الإسلام أحمد بن تيمية. جمع وترتيب عبدالرحمن بن محمد بن قاسم. مكتبة المعارف، الرباط، المغرب.رقم الطبعة وتاريخها بدون.

١٦ مصنف عبدالرزاق ، أبو بكر عبدالرزاق بن همام الصنعاني ، تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي ، الطبعة الثانية ١٤٠٣هـ ، المكتب الإسلامي ، بيروت.
١٧ معجم ألفاظ العقيدة. عامر فالح. مكتبة العبيكان، الرياض. الطبعة الأولى ١٤١٧هـ، ١٩٩٧م.
١٨ مقارنات الأديان، الديانات القديمة. محمد أبو زهرة. دار الفكر العربي، القاهرة. رقم الطبعة بدون ١٩٩١م.
١٩ الملل والنحل. محمد الشهرستاني. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت. رقم الطبعة وتاريخها بدون.
٢٠ المورد، قاموس انكليزي – عربي. منير البعلبكي. دار العلم للملايين، بيروت. الطبعة الثانية والعشرون ١٩٨٨
٢١ موسوعة الأديان الميسرة. تأليف مجموعة مؤلفين. دار النفائس، بيروت. الطبعة الثانية ١٤٢٣هـ، ٢٠٠٢م.
٢٢ الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب المعاصرة. إعداد الندوة العالمية للشباب الإسلامي، الرياض. الطبعة الأولى ١٤٠٩هـ، ١٩٨٨م.

المراجع المترجمة:

٢٣ ألف باء التنوير. مترجم من كتاب: The ABC Of Enlightenment تأليف أوشو، ترجمة علي الحداد. دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت. الطبعة الأولى ٢٠٠٩م.

٢٤ التأمل للمبتدأين، أساليب لزيادة الإدراك والوعي والاسترخاء. مترجم من كتاب: Meditation for Beginners, Techniques for awareness, mindfulness, relaxation تأليف ستيفاني كليمنت. ترجمة مكتبة جرير، الرياض. الطبعة الثالثة ٢٠١٠م.

٢٥ تحتاج أن تعرف اليوجا ؟ مترجم من كتاب: Need to know? Yoga. تأليف باتريشا رالستون، كارولين سمارت. ترجمة مكتبة جرير، الرياض. الطبعة الأولى ٢٠١٠م.

٢٦ التغلب على التوتر . Overcoming Stress تأليف سلسلة الطب السريع للمعالجة الطبيعية. ترجمة مكتبة جرير، الرياض. الطبعة الأولى ٢٠٠٨م.

٢٧ الشفاء باليوجا. مترجم من كتاب: Le Yoga Thérapeutique تاليف الطبيب بيير جاكمار و البروفيسور سعيدة الكافي. ترجمة فادية عبدوش وهلا أمان الدين. شركة الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت. ٢٠٠٦م.

٢٨ علم نفسك اليوجا . مترجم من كتاب: Teach yourself **Yoga**. Mary Stewart. Hoder Headline, London, 1998 ترجمة مكتبة جرير ، الطبعة الأولى ٢٠٠٧

٢٩ علم نفسك اليوجا. مترجم من كتاب: Teach yourself Yoga. تأليف ماري إستيوارت. ترجمة مكتبة جرير، الرياض. الطبعة الأولى ٢٠٠٧م.

٣٠ موسوعة الطب الحديث، الطب التقليدي والبديل لجميع الأعمار. مترجم من كتاب: The Encyclopedia of New Medicine. Conventional & alternative Medicine for All Ages. إعداد

مركز ديوك للطب التكاملي، جامعة ديوك. ترجمة مكتبة جرير، الرياض. الطبعة الأولى ٢٠١٠م.

٣١ اليوجا، تمارين بسيطة. مترجم من كتاب: Simple Yoga Techniques. تأليف روزموند بل. ترجمة مركز التعريب والبرمجة بالدار العربية للعلوم، بيروت. الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ، ١٩٩٩م.

٣٢ اليوغا الشافية. مترجم من كتاب: Yoga As Medicine تأليف الطبيب تيموثي ماكول. ترجمة رفيف غدار، مراجعة وتحرير مركز التعريب. الدار العربية للعلوم ناشرون، بيروت. الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ، ٢٠٠٨م.

المراجع الأجنبية:

33 101 Yoga, Essential tips. P. Sivananda Yoga Vedanta Center. Dorling Kindersley Limited, London, 2003.

34 Advice on dying and living a better life. Dalai Lama Tenzin Gyatso. Translated by Jeffrey Hopkins. Random House, Sydney, Australia. 2004.

35 Anatomy of yoga for posture and health. Nicky Jenkinns and Leigh Brandon. New Holland Publishers, UK. First edition 2010.

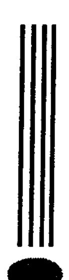
36 Astanga yoga. Liz Lark. Carlton Book Limited, London. 2000.

37 Get Fit, Meditation. Susannah Marriott. MQ Publications Limited, 2005.

38 Guide to good health. How to choose the right alternative therapy. Teresa Hale. The Overlook Press, Woodstock, New York. First edition 1998.

39 Light on life. B.K.S. Iyengar. Pan Macmillan Ltd, London. 2008.
40 Mediation the most natural therapy. Judy Jaka. David Dale House, New York. 2005.
41 Om Yoga today. Cyndi lee. Chronicle Books LLC, California. 2004.
42 Speaking of stress management through yoga and mediation. Pandit Shambhu Nath. New Dawn Press Group, New Delhi. 2007.
43 Speaking of yoga for health. Institution of Naturopathy & Yogic Sciences. New dawn press group, New Delhi, 2007
44 The Complete illustrated book of yoga. Vishu-devananda. Three Rivers Press, New York. 1988.
45 The Meditation Bible. Madonna Gauding. Gods field Press, London. 2009.
46 The new guide to therapies, Pilate. Yoga. Mediation. Stress relief. Paragon Book, UK. First publish 2002.
47 The new Lexicon Webster's Dictionary. Lexicon Publications, Inc., New York. 1989.
48 The Oxford Desk Thesaurus. Oxford University Press, New York. 1995.
49 The teaching of Buddha. Bukkyo Dendo Kyokai, Tokyo, Japan. Edition No.420, published in 1985.
50 The Yoga Directory. Linda Doeser. Chart well Books Inc. New Jersey.1990.
51 Yoga, Mind & Body. Sivananda Yoga Vedanta Centre. Dorling Kindersly Limited, London, 1996.
52 Yoga Explained. Mira Mehta and Krishna S. Arjunwadkar. Kyle Book, 2005.
53 Yoga for Health. Dr Savitri Ramaiah. Sterling Publishers private Limited, New Delhi, 2003.

54 Yoga for life. Liz Lark. Carlton Books Limited, London.2001.
55 Yoga, Essential postures, breathing exercises and their benefits. Patricia A. Ralston, Caroline Smart. Harper Collins Publishers, Glasgow, UK. Edition 2005.
56 Yoga, Step-By-Step Guide. Annie Jones. Element, London. 2002.
57 http://www.4ayurveda.com
58 http://www.pure-yoga.com
59 httpwww.ayushveda.comyogayoga



Yoga & Meditation; Exercise Or Worship?

A study based on Islamic Sharea

Dr. Salim Hamza Madani(*)

Abstract

Yoga has spread in the Muslim world as physical exercise, treatment for some illness as alternative medicine, and for stress relief. This paper aims to show the real reasons of practicing yoga. However, if it is lawfull according to Sharea to be practiced by a Muslim. The paper is divided into 4 chapters; First, the concept of yoga. Second, the Asana (postures). Third, the meditation. Last chapter issues the Islamic rule that concern practicing yoga. Conclusion; Yoga and its content of postures and meditation are related to the major religions beliefs and legends in India, excluding Islam. Hence, it's forbidden (Haram) for a Muslim to; practice yoga in general, neither to practice only the postures as physical exercise, nor practicing meditation for stress relief. Allah knows the right.

(*) Associate Professor of Islamic Law. King Abdulaziz University, Jeddah – Saudi Arabia